حكومەتی هەرێمی كوردستان
وەزارەتی رۆشنبیری
بەڕێوەبەرێتیی گشتیی چاپ و بڵاوكردنەوە
زنجیرە (268)

زنجیـــــرەی پـــاراســـايكۆلۆجـــــی(2)

خەواندنی خۆیی

جەبار عوسمان

سلێمانی 2004

ثاراسايكۆلۆجی

خەواندنی خۆیی

- نووسەر: جەبار عوسمان
- نەخشەسازی: تەرزە خالید
- نەخشەسازی بەرگ: دیاری جەمال
- سەرپەرشتیاری چاپ: عەتا مەحمود
- چاپ:چاپخانەی وەزارەتی رۆشنبیری
- تیراژ: 1000دانە
- ژمـارەی سـپاردنی: (630)ی سـاڵی 2004ی وەزارەتـی رۆشـنبیری پێدراوە
- سایتی وەزارەتی رۆشنبیری www.roshnbiri. org

دەروازە

دیارە پاراسایکۆلۆجی یەکێکە لەو دیاردانەی کە هەر لە سەرەتای پەیدابوونی مرۆڤەوە بوونی هەبووە ، بەهۆی کامڵ بوون و پێشکەوتنی پێکهاتنی دەماغی لە چاو زیندەوەرانی تردا ، توانیویەتی بەشێوەیەکی وورد و ئاڵۆز و فراون ووزە کۆکراوەکانی دەوروبەر لە ڕێی هەستەکانەوە کۆبکاتەوە و پاشان یەکیان بخات و دەرئەنجامەکانی عەقڵی لێوە بونیات بنرێت ، هەر لێرەدا کۆبوونەوەی چەندین مادە و سیفاتی جیاواز لە چۆنیەتی یەکگرتنیاندا شێوازێکی تایبەتی لە میکانیزمی دەماغ دا بە خۆوە دیوە و بۆتە هۆی دروستبوون و فراوان بوونی بیر و هۆشی مرۆڤ کەلەرێگەیەوە دەرئەنجامەکانی دەماغ تێیدا کامڵ بوون و لە رێگەیەوە بەهۆی چۆنیەتی پێکهاتنی لەشی مرۆڤەوە ئەم درئە نجامانە لە دەورووبەردا بەرجەستە بوون بەهۆی شیکارکردنی دەماغ لەسەر وێنە ئەقڵییەکان و هاوشان لەگەڵ پەیدابوونی زمان (اللغە) کە بووەتە هۆیەك بۆ گەیاندن و تێگەیشتنی زنیارییەکانی لە نێوان خودی مرۆڤەکاندا کە رۆڵی

سەرەکی بینیوە لە فراوان بوونی بیردا .. بەڵام جگە لەم پەیوەندییە عەقڵییە کە لە رێگەی جەستە و زمانەوە ئاڵوگۆڕی زانیارییەکانی پێ ئەنجامدراوە بە هەمان جۆر بەهۆی شێوازی کارکردنی دەماغ لە رێگەی کارلێکە بایۆ کیمیاوییەکانی ناو نیورۆنەکانەوە (الخلایا العصبیە) ئەم زانیارییەی بیر و عەقڵ بەشێوەی وزە دەرپەڕیوەکان کە لە رێگەی ئەم کارلێکەوە دروست بوون و لە دەماغی مرۆڤەکانەوە بەدەرکەوتوون و کاریگەریی خۆیان لەسەر دەوروبەر گەیاندووە بەپێی چۆنیەتی دروست بوونیان لە کرداری شیکارکردنی دەماغ دا .. هۆکاری ئەم وزە بەدەرخەرانەش دەگەڕێتەوە بۆ تایبەتمەندی کەسایەتییەکان کە بە سۆپەرمان دەناسرێت لە شێوازی کرداری بەدەرخستنەوە کە بەهۆی ووردگەرییەوە (الترکیز) ئەنجامدراوە و تێیدا ئەو کارلێکە بایۆ کیمیاویانە روویداوە کە ووزەی هێزە لە ڕادەبەدەرەکانیان بەدەرخستووە .. بەهەمان جۆر ئەو ووزەیە هەڵگری ئەو زانیاریانەی ئەقڵ بوون کە بەهۆیانەوە کارلێکەکانی دەماغ روو دەدەن .

لەپاش کرداری فراوان بوون و ئاڵۆزبوونی بیر و عەقڵ بەهۆی بەدەرخستنی پێویستییە خۆییەکان کرداری ووردگەریی رۆڵی خۆی لەدەست داوە و زانیارییەکان بوونەتە دیوارێك لە نێوان هەردوو قۆناغی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان و کۆنترۆڵی لا شعوردا .

لە پاش مۆڵ خواردنی مرۆڤەکان و پێکهاتنی کۆمەڵگا وەك پێویستییەکی زاتی .. سەرقاڵ بوون بەدوای خواراك و بە دواگەڕان، ئاین وەك پێویستی دەروونی سەری هەڵدا بۆ مەبەستی بەتاڵ کردنەوەی گرێ دەروونییەکان و پەنابردنە بەر هێزێك کە بیان پارێزێت و دەربازیان بکات لە هێزە سروشتیەکان

بەڵام ئەم هێزە دەروونییە وەهمییە توانیویەتی بەشێوەی باوەڕ لە دەروونیاندا دروستبێت و ئەو بەربەستە لە نێوان هێزە لە رادەبەدەرەکان و کۆنترۆڵی لاشعوریدا لابەرێت و ببێتە هۆکارێك بۆ بەکارخستن و بەدەرخستنی توانا شاراوەکان .. لەپاش گەشەکردنی ئەم باوەڕە وەهمییە وەك ئاین .. چەندین شێوازی جۆراوجۆر هاتۆتە کایەوە . هەر ئاینێك شێوازی تایبەتی بەکارهێناوە ، بەڵام هەموو پاراسایکۆلۆجییەکانیان بە توانای رۆح زانیوە .. بەردەوام ئەم بۆچوونە لەگەڵ مانەوەی ئایندا پەرەی سەندووە و بۆتە هۆکارێك بۆ درك پێ کردنی هەموو نهێنییەکانی رۆح و دەرچوون لە جەستە و چوونە ناو جیهانی نەمرییەوە (الخلود) .

بەڵام ئەم شێوازە وەهمییە نەتوانراوە ئاشکرا بکرێت و پەی بە بنەما سەرەکییەکانی ببرێت ، ئەویش بەهۆی نەبوونی یان پێش نەکەوتنی ئاستی زانستی لەو کۆمەڵگایانەدا بەتایبەت لە

کۆمەڵگا دواکەوتووەکاندا کە ئاین تێیدا زاڵە .. بەڵام ئاین توانیویەتی باوەڕێکی وەهمی دروست بکات کەلە رێگەیەوە بەچەندین شێواز ئەم توانایە کاری پێ بکرێت ، بۆ نمونە نووشتەکاری یەکێکە لەو دیاردانە کە بۆ مەبەستی هێنانە دی خواستی خەڵکی بەکاردەهێنرێت ، بەتایبەت ئافرەتان کاری پێ دەکەن ، لەبەرئەوە زیاتر باوەڕیان پێی هەیە ، نوشتە کردن پشت دەبەستێت بە ئایەتی قورئان و تەلیسم پاشان لە رێگایەوە مەلیکەیەك بانگ دەکرێت بۆ مەبەستی جێبەجێ کردنی ئەو داواکارییەی کە لە نوشتەکەدا نووسراوە ، بەڵام هاتنەدی ئەم داوایە پەیوەندی بە تەلیسم و ئایەتی قورئان و مەلیکەی جنۆکەوە نییە ، بەڵکو پەیوەدی بەو کەسەوە هەیە کە نوشتەکەی بۆ دەکرێت کە باوەڕێکی پتەوی پێی هەبێت ئەوا نوشتەکە دەبێتە هۆکارێك بۆ بزواندنی ئەو هێزە شاراوەیە و کاریگەریی خۆی لە کەسانی تردەکات . هەروەها هەندێ کەس هەن کە بەهۆی قاڵبوونەوەیان لە خواپەرستی و دروستبوونی باوەڕێکی پتە و لە دەرونیاندا زۆرجار دوعاو خواستەکانیان دێتە دی بەهۆی ئەو باوەڕەوە کەلەڕێی ئاینەوە بەدەستی هێناوە ، وەك نوێژکردنی بەردەوام کە وەك گفت خوازییەکی خۆیی (ایحا الذاتی) بەخۆی داوە و لە دەروونی خۆیدا چاندویەتی .

هەروەها شێخایەتی و دەروێش یەكێكە لە و دیاردانە كە لە ڕێگەیەوە كۆنترۆڵی جەستە و دەماغی خۆیان دەكەن و دەتوانن جەستەی خۆیان برینداربكەن ، بەبێ ئەوەی ئازاریان بگت و خوێنی زۆری لێ بێت .. یان چەند شێوازێكی تر كە بە تەسەوف دەناسرێت وەك تەریقەی قادری و نەقشبەندی ، كە دوو ڕێگەن بۆ چوونە ناو جیهانی خوا پەرستی و گەیشتن بە كرداری ئاشكرا كردنی ڕووداوەكان (طريقة كشف الأحداث) كە تێیدا ڕووداوەكان وەك رابردوو یان پێشبینی دەبینرێت و دركیان پێ دەكرێت . هەموو ئەمانە و چەندین شێوازی تر هەن كە لە ڕێگەی ئاینەوە كاریان پێدەكرێت ، بەڵام مەرج نییە تەنها ئاین هۆكارێك بێت بزواندنی ئەم هێزە ، بەڵكو ئەم هێزە بەشێوەیەكی سروشتی لە هەموو مرۆڤێكدا هەیە ، تەنها پێویستی بە هۆكارێكە كە بیان بزوێنێت ، جا ئەو هۆكارەش باوەڕێكی وەهمی بێت یان زانستی هەردەبێت ، زۆر كەسان خاوەنی ئەم توانایەن بەبێ ئەوەی پشت بەئاین و جنۆكە ببەستن ، هەموو كەسێك لە ژیانی ڕۆژانەی خۆیدا درك بەبوونی ئەم هێزە لە خۆیا دەكات ، ئەویش بەهۆی دروستبوونی بارودۆخێكی لەبار كە تێیدا توانا پاراسایكۆلۆجیەكان دەبزوێت ، بۆ نمونە وەك چاوپیسی یان پێشبینی كردنی روداوێك یان بینینی جێگەیەك كە لەلای نامۆ نییە و لای وایە كە پێشتر بینیویەتی ، وە زۆر دیاردەی تر هەن ، بەڵام لێرەدا مەبەستم نییە باس لە هەموو ئەو توانایانە بكەم كە لە ڕێگەی ئاینەوە یان لە ژیانی ڕۆژانەدا ڕوودەدات ، پاشان بەهۆی چەندین تاقیكردنەوە و شیكاركردن لەسەر شێوازە ئاینییەكان گەیشتوومەتە ئەو ڕاستییەی كە دەكرێت بەرنامەیەكی نوێ تر دابڕێژم بۆ مەبەستی بزواندنی ئەم هێزە بەشێوەیەكی زانستی و بەكارهێنانی لە بەرژەوەندی مرۆڤدا ، چونكە هۆكاری بزواندنی توانا پاراسایكۆلۆجییەكان پەیوەندی بە هێزی باوەڕ و ووردگەرییەوە هەیە ، وە ئەم دوو بنەمایە دەكرێت لە هەردوو ڕێگەی (خەواندنی خۆیی و خەواندنی موگناتیسی)دا لە دەروونی مرۆڤدا بچێنرێت و ببێتە هۆكارێك بۆ بزواندنی هێزە لە رادەبەدەرەكان .

هێزی باوەڕ و جیاكاری
لە نێوان زانست و وەهم دا

هەر لە سەرەتای پەیدابوونی مرۆڤ لەسەر زەویدا دەوروبەر رەنگدانەواكانی خۆی لەسەر هەموو بوونەوەرەكانی و مرۆڤ

داوەتەوە ئەم رەنگدانەوەیەش لە رێگەی هەموو هەستەکانی بوونەوەرەکانەوە کاریگەریی خۆیان نواندووە و بوونەتە بنچینەی دروست بوونی بیر (الفکر) لە بوونەوەرەکاندا ، بەتایبەت کە مرۆڤ خاوەنی مێشکێکی پێگەیشتووی ئاڵۆز بووە و توانیویەتی بەهۆی رەنگدانەوەی زانیارییەکانی دەوروبەر لە خۆیدا پەرچەکردارەکانی هاوشێوە بکاتەوە ، بەڵام بەهۆی نەبوونی عەقڵ یان زانیاری بنچینەیی پێویست بۆ زیاتر مامەڵەکردن لەگەڵ دەوروبەرەکەیدا ، هێزی باوەڕ بەدەرنەکەوتووە .. ئەویش بەهۆی نەبوونی عەقڵ کە بە بنچینەی دروستکەری باوەڕی زانستی دادەنرێت . دروست بوون و گەشەکردنی عەقڵ دەگەڕێتەوە بۆ پێویستی جێبەجێ کردنی خواستە غەریزەییەکان و پاشان سەرهەڵدانی پێویستی گەڕان و بە دواکەوتن بۆ دابینکردنی خواستە ناوەکییەکان و شێوازی مامەڵە کردن لە دەوروبەردا بەدەرکەوت ، سەرەنجام پەیوەندی لە نێوان مێشك و دەوروبەردا هاتە کایەوە کە بوونەتە هۆی دروست بوونی عەقڵ ، واتە دەکرێت بڵێین عەقڵ لە ئەنجامی مامەڵەکردن و بنچینەی زانیارییەکانی دەوروبەر دروست بووە .

هەر چەندە عەقڵ خۆی لە خۆیدا لە دەوروبەردا هەیە ، بەڵام بەهۆی جێگیر بوونی زانیاری عەقڵ لە رێگەی هەستەکانەوە لە

مێشکی مرۆڤدا تۆمار بووە و بۆتە زانیاریەکی بنچینەیی و رۆڵی خۆی بینیوە لە هەڵ سوڕانی مرۆڤ لە دەوروبەرەکەیدا .

چۆنیەتی مامەڵەکردنی مرۆڤ لەو ساتانەدا بەهۆی نەبوونی زانیاری بنچینەییەوە وەها فراوان و چڕ نەبووە کە ئێستا لە مرۆڤدا بەدیدەکرێت ، کەواتە بەبەردەوامی مرۆڤ لەوسەردەمەدا هەمیشە پێویستی بەزانیاری بنچینەیی هەبووە و راستەوخۆ هەرچۆنێك بێت لە دەوروبەردا وەریگرتووە و کردویەتی بە بنچینەیەك بۆ بەدواداگەڕان ئەم بێ بنچینەییەی عەقڵ بۆتە هۆکاری سستی و لاوازی فراوان بوونی عەقڵ و بیر لەو ساتەدا پاشان کاریگەریی ئەم فراوان بوونەش سستی و لاوازی لە پەرچەکردارەکانی مرۆڤدا بەدەرخستووە ، بەتایبەت نەبوونی باوەڕێك وەك پاڵنەرێك دەوری خۆی بینیوە لە چۆنیەتی گەشەنەکردن و فراوان نەبوونی بیر بەشێوەیەکی خێرا وە هەر ئەم هۆکارەشە کە بیر و عقڵ کاتێکی زۆر هێواشی بەخۆوە دیوە و بۆتە زەمینە خۆشکەر بۆ هاتنەکایەوەی چەندان بیروباوەڕی وەهمی لە ئەنجامی خۆ بەکەم زانین و خۆ لاواز زانین دا .

وێنە عقڵیەکان بەهۆکاری پێویست لە زاتی ئەو مرۆڤانە دا بەدەرکەوتووە و بوونەتە سەرچاوەی خەیاڵ و بەدواگەڕان بە

دوای هێزێك كه ببێته پشت و پەنا بۆیان تاكو چیتر لەو ئازارانە دەرباز بن كه تێیدا دەژین .

نەبوونی هێزی باوەڕ كه بە پاڵنەری سەرەكی بڕیاردان و هەڵسوڕانی لەش دادەنرێت كاریگەریی زۆری هەبووە لەسەر فراوان بوونی بازنەكانی بیر و ئەقڵ ، كەواتە باوەڕ ئەنجامی هەموو بڕیارەكانی عەقڵە ، بەڵام هاتنەكایەوەی هێزی باوەڕ لە دوای سەرهەڵدانی بیر و عەقڵەوە دروست دەبێت ، وە بیریش لە پێش عەقڵەوە سەرچاوە دەگرێت .

هەموو زانیارییەكان لە عەقڵی دەوروبەردا سەرهەڵدەدەن و هەر ئەو عەقڵەیە كە لەرێگەی هەستەكانەوە بەشێوەی ووزە لو زاتی مرۆڤدا جێگیر دەبێت و دەبێتە بنەمای شیكار كردن و گەیشتنە ئەنجام و پاشان گونجاندنیهەموو بنەما عەقڵییەكان بەپێی پێویستییە زاتییەكان كرداری یەكخستن دروست دەبێت ، (واتە كاریگەرییەكانی مرۆڤ لە دەوروبەردا) بەهەمان شێوە ئەم كاریەریانە بەهەمان جۆر دەبنە عەقڵی دەوروبەر و جارێكی تر دەبنە بنەما عەقڵییەكان و لە دەماغدا و كرداری فراوان بوون لە عەقڵدا ئەنجام دەدەن ، واتە لێرە پەیوەندییەكی جەدەلی لە نێوان كرداری بفراوان بوون سەرهەڵدەدەن ، دەكرێت ئەم بۆچوونە لەم نمونەیەدا بەرجەستە بكرێت كه بە هۆی بوونی زانیاریەكانەوە

وەك كەوتنەخوارەوەی تەنێك لە بەرزاییەكەوە گەر بەر مرۆڤێك بكەوێت ئازاری دەدات مرۆڤ ئەم هێزەی لە دەوروبەردا وەرگرتووە ، هەروەها جیڕی دارێكی نەرم گەر بچەمێتەوە هێزێك دروست دەكات ئەم هێزەش بۆتە هۆی دروستكردنی تیروكەوان هتد ، پاشان دروستكردنی تیروكەوانەكە كرداری یەكخستنە و بۆتە زانیاری لە دەوروبەردا و پاشان ئەم زانیارییە بۆتە بنچینە بۆ دروستكردنی چەكێكی تر .. هەروەها دروستكردنی ئەم چەكەش دەكرێت بە فراوان بوون دابنرێت لە عقڵدا .

لێرەدا سەرەنجامی ئەم شیكارە دەكرێت بگەینە ئەو راستییەی كە هەموو زانیارییەكان لە خودی دەوروبەردان و مێشك تەنها ئەو زانیاریانە لە خۆدا تۆماردەكات و یەكیان دەخات ، واتە كرداری یەكخستن بریتییە لە عەقڵ ، كە ئەویش لە ئەنجامی پێویستییەكاند سەر هەڵدەدەن ، بەهەمان شێوە پێویستییە زاتییەكانیش دروست بونی عەقڵی دەوروبەرە ، كەواتە هەموو زانیارییەكان لە دەوروبەر دان و هەیشە لە ئاڵوگۆڕكێدان هۆكاری ئەم ئاڵوگۆڕكێیەش و گۆڕانكاریانە بەهۆی جیاوازی چۆنیەتی پێكهاتەكانی مادەوە دروست دەبێت و بەرهەمی كارلێكی مادده بنەڕەتیەكان بەهەمان شێوە وەك زنجیرەیەكی پەرەسەندن فراوان دەبن و ئاكامەكەی بەرهەمی نوێتر دێتە كایەوە ، بەهەمان بەهەمان شێوە بەرهەمە نوێیەكە

دەبێتەوە بە پێکهاتێکی تر و کۆمەڵێك سیفەتی تایبەت بە خۆوە دەگرێت کەلە سیفاتی مادە بنەڕەتییەکان ناچن و جیاوازن ، هۆی ئەم جیاوازییەش نوێکارییەکی تر لە چۆنیەتی کارلێکی کیمیاوی و فیزیایی دروست دەکات بۆ بە ئەنجام گەیاندنی بەرهەمی نوێی تر بەم جۆرە کارلێکی مادەکان بەردەوام لە گەشەکرد ن و فراوان بووندان تاکو گەیشتۆتە کارلێکی وەها ئاڵۆز کە دەکرێت ئەم بەرهەمە بە مادە ئۆرانییەکان (الحیویە) دابنرێت وەك رووەك و زیندەواران و مرۆڤ ، بەڵام ناکرێت بەرهەمی ئەم کارلێکە ئاڵۆزە کۆتایی پێبێت ، بەڵکو بەردەوام دەبێت تاکو گەشەکردن و کارلێك کردن ئاڵۆزبێت ، بەهەمان شێوە کارلێکی کیمیایی و فیزیایی نوێتر دێتەکایەوە کە دەکرێت عەقڵی مرۆڤ بە ئاسانی درکی پێنەکات ، واتە پەیوەندی نێوان کارلێك و بەرهەم پەیوەندییەکی راستەوانە بەخۆوە دەگرێت بەهەر دوو ئاراستەدا وەك دروست بوونی بەرهەمی نویٚ و سیفاتی نویٚ ، پاشان گەڕانەوەی ئەم بەرهەمە دەبێتە کەرەسەیەك وەك پێکهاتێکی نویٚ پاشان بۆ مادەیەکی بنەڕەتی نوێی و بەشاری لە کارلێکی دروست بوونی بەرهەمی نویٚ تر و ئاڵۆز تر دەکات ، سەرەنجامی ئەم چالاکییە لە دەورووبەردا بووەتە هۆی بنچینەی عقلٚ .. کەواتە دەکرێت بڵێین عەقلٚ بەتەنها لە دەوروبەردایە و هەر ئەو دەوروبەرەیە بووەتە هۆی

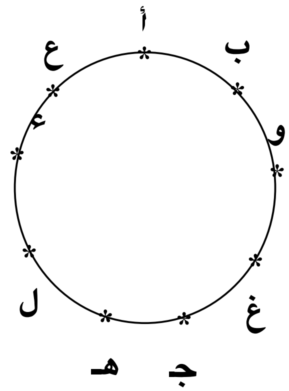
دروستکەری هەموو پێکهاتە ئاڵۆز و فراوانەکانی خۆی لێرەدا چۆنیەتی خودی کارلێکی مادەکان و کرداری بەرهەم هێنان و هێنانەکایەوەی سیفاتی نویٚ بەپێی چۆنیەتی بەرهەمی نویٚ دەکرێت ئەم گۆڕانکارییە و بەرهەم هێنانە بە قۆناغی سەرەتایی و بنچینەیی و عقڵی یەکەمی ناو بەرین لە پاش عەقڵی یەکەمی قۆناغی دوای سەرەتایی دێتەکایەوە ئەویش قۆناغی عەقڵی دووەمییە ، واتە قۆناغی کارلێکە ئاڵۆز و فراوانەکان کە ئەویش بەعەقڵی مرۆڤ ناودەبرێت یان دەکرێت بڵێین یەکخستنە ئۆرگانییەکانی مێشکی مرۆڤ ، کە بووەتە هۆی گەشەسەندنی ئەم کارلێکی بەهۆی پەیوەندی بە دەوروبەرەکەیەوە ، بەڵام بێسنووری و فراوان ئاڵۆزبوونی پەیوەندی پێکهاتەکان بەیەکترییەوە و لادان لە یاسای کارلێکی پێکهاتەکانی دەوروبەر ، واتە نەگونجانی سیفاتی پێکهاتەکان بۆ بەرهەمی نویٚ ، تێکچوونێك لە شێوازی کارلێدا روودەدات کە لەگەڵ یاسای بنەرەتی کارلێکی دەوروبەردا نا گونجێت ، بەمەش بەرهەمی نویٚ نایەتە کایەوە ، وەك هەموو وەهمەکانی بیری مرۆڤ کە ناکرێت لەگەڵ ئەم یاسایەدا بگونجێت یان نکرێت لەگەڵ عەقڵی دەوروبەردا گونجاوبێت و لە رێگای کردارەکانی مرۆڤەوە بەرهەمی نویٚ دروست بکات ، بە ئەنجام نەگەیاندنی ئەم کارلێکە لە دەوروبەردا و نەهێنانە کایەوەی بەرهەمی نویٚ دەکرێت

بەوەهم ناوی بەرین . پاشانیش باوەڕیش بەهەمان شێوەی دەرئەنجامی عەقڵ دێتەکیەوە و هاوکاری بنەرەتی دەکات لەبەرهەم هێنانی نوێدا ، ئەم شێوازی کارلێکردنەی هێزی باوەڕ لە عەقڵی مرۋدا دەگەڕێتەو بۆ چۆنیەتی کارلێکی عەقڵ .. واتە عەقڵ باوەڕ دروست دەکات و چۆنیەتی دیاری دەکات ، بەهەمان جۆر باوەڕ دەبێتە بنەمای پەرەسەندنی عەقڵ ، لێرەدا دەکرێت شیکارێکی رونتر بەرچاوبخرێت و چۆنیەتی دروست بوون و جیاوازی باوەڕی وەهمی و زانستی ئاشکرا بکرێت .

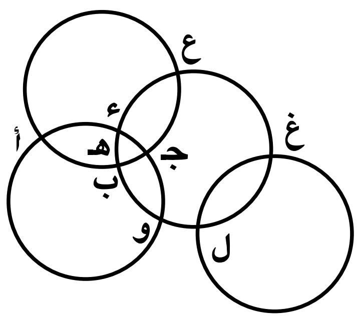
لە ئەنجامی بیرکردنەوەی مرۆڤ لە خودی ناوەوەی خۆیی و دەوروبەرەکەیدا گەیشتە دەرئەنجامێك لە بیرکردنەوەدا ، کە باوە و وەك چەند جیا جیا بەدەر دەکەوێت ، لێرەدا دەکرێت بڵێین باوەڕ دەرئەنجامی بیرکردنەوەکانی مرۆڤە لە ڕێگەی عەقڵەوە .. پاشان دروست بوونی باوەڕ بەشێوەی جیا جیا لە دروست بوونی بازنەکانی بیرکردنەوەی سوڕی بازنەیی نێوان هەردوو کۆنترۆڵی شعور و لا شعور دروست دەبێت ، بەواتای لە هەر بیرکردنەوەیەکدا ، گەیشتنە ئەنجامێك دێتە کایەوە ، پاشان فراوانی بیرکردنەوە و بەهێزی باوەڕ بەهۆی کۆی دەرئەنجامەکانی بیرکردنەوە دێتە کایەوە کە هەر یەکەیان لە چەند خاڵێکدا هاوبەش دەبێت .. یان بە واتایەکی تر لە چەند

ثاراسايكۆلۆجی

جۆر بیرکردنەوەیەکدا هاوجۆرن و دەگونجێن لە ڕێگەی کردارییەوە لەگەڵ عەقڵی دەوروبەردا دەگونجێت .



بازنەی هێزی



بازنەکانی بیر کە هێزی باوەڕ دروست دەکەن

ئەم جۆرە کارکردنە خۆی لە شێوەی چەند بازنەیەکی تێك هەڵچوودا دەبینێت کە هەریەکیان لەگەڵ بازنەکانی تردا لە چەند خاڵێکدا یەکتری دەبڕن ، پاشان کۆی ئەو خاڵانەی کە یەکتریان تێدا بڕیوە بازنەیەکی تایبەت دروست بوونیان لە جۆری بیرکردنەوەدا کاریگەریی خۆی دەنوێنێت و دەبێتە بەرنامەیەکی

زاڵ بوو لە عەقڵ و بیردا ، بەڵام زیاتر ئەم شێوە کارکردنە لە باوەڕی زانستیدا خۆی دەبینێتەوە بەهۆی چۆنیەتی پێکهاتن و دروست بوونی بنەمای باوەڕ کە دەگەڕێتەوە بۆ بنچینەی عەقڵێکی زانستی ، وە ئەم عەقڵە زانستییە بەهۆی عەقڵی دەوروبەرەوە دروست بووە هەر هۆکارێکی ئەو عەقڵەی دەوروبەرە کە باوەڕێکی زانستی دروست دەکات .

کاریگەریی باوەڕی زانستی لەگەڵ دەوروبەردا گونجا و شیاو دەبێت بەمەش کارلێکەکانی مرۆڤ و دەوروبەر بەئەنجام دەگەیەنێت ، لە هەمان کاتدا ئەم باوەڕە بەهۆی گونجاندنی لەگەڵ چۆنیەتی کارلێکەکانی دەوروبەردا دەبێتە بەرنامەیەکی زاڵ بووی بیر و عەقڵ و کۆنترۆڵی لەشی مرۆڤ دەکات ، بۆ بەکرداربوونی لە رووی جەستەیی و توانای عەقڵی دەماغدا ، بەهەمان شێوە بەهۆکاری چەند جار بوونەوەی بیرێك لە دەماغ دا و جێگیربوونی لە کۆکەرەوەکاندا کە بە پێویستییەکی کارکردنی میکانیزمی ئیشکردنی دەماغ دەژمێر درێت ، دەکرێت بڵێین لەم رێگایەوە باوەڕی وەهمی لە بیردا سەر هەڵبدات و کۆنترۆڵی بیری مرۆڤ بکات و کارلێکی نێوان مرۆڤ و دەوروبەر لاواز بکات .. سەرئەنجامی ئەم لاواز بوونەش سنورداری بیر دێتەکایەوە و بنەما عقڵیەکان لێکدەکات و دابڕان لە نێوان عەقڵی مرۆڤ و عەقڵی دەوروبەردا دروست دەکات .. بەهەمان جۆر عەقڵی مرۆڤیش لە رێگەی ئەم باوەڕە وەهمییە تێکدەشکێت و بەپێی چۆنیەتی کاریگەریی باوەڕی وەهمییەکە کاردەکات .. هۆکاری ئەم تێکشکاندنە دەگەڕێتەوە بۆ چۆنیەتی و کاریگەری عەقڵی وەهمی کە لە ئەجامی تەسەوری عەقڵەوە سەر هەڵدەدەن ..

واتەبیرکردنەوەی بەردەوام لەسەر بنچینەی تەسەورێکی وەهمی و باوەڕێکی وەهمی سەر هەڵدەدات ، لەرێگەی باڵادەستبوونی تەسەورە وەهییەکەوە کە لەگەڵ عەقڵی دەوروبەردا ناگونجێت و ناکرێت لە رووی کردارییەوە بەرجەستە بکرێت .. بەڵام تەسەورە زانستییەکان بەهۆی بنەماکانی دەوروبەرەوە دروست دەبێت ، دەکرێت ئەم تەسەورە بەکرداربێت و بەهۆی گونجاندنیەوە وەك بیرکردنەوە لە دروست کردنی پێویستییەك کە بەپێی کەرەسەکانی دەوروبەرەوە بەرهەم دێت و چۆنیەتی کارلێك و سیفاتی کەرەسەکانی دەوروبەر لە بەرچاو دەگرێت .. بەڵام باوەڕی وەهمی وەك ئەوە وایە کە بیر لە دروست کردنی فرۆکەیەك بکەیتەوە کە بەبێ هیچ ووزەیەك فڕێت .. هۆی بەرهەم نەهێنانی ئەم جۆرە تەسەور و بیرکردنەوەیە ، بەهۆی نەگونجانی چۆنیەتی کالێکردن و سیفاتی ماددەکان و پێکهاتەکانی دەوروبەرەوە دەبێت .

کەواتە لێرەدا جیاوازی نێوان باوەڕی وەهمی و باوەڕی زانستی لە بەکردار بوون و بەرهەم هێنانی دا دروست دەبێت..کەواتە پەیوەندی نێوان باوەڕ و عەقڵ و بەشێوەیەك دەردەکەوێت کە باوەڕ چەند ڕەنگدانەوەی عەقڵی دەوروبەر بێت ، عەقڵی مرۆڤ ئەوەندەش ڕەنگدانەوەی دەبێت و فراوان دەبێت ، بەهەمان شێوە عقڵ چەند ڕەنگدانەوەی دەبێت و فراوان دەبێت ، بەهەمان شێوە عەقڵ چەند ڕەنگدانەوەی دەوروبەربێت ، هێز و باوەڕ هاوشانی فراوانتر و بەهێز تر دەبێت .

باوەڕی وەهمی لە ئەنجامی نەگونجانی لەگەڵ عەقڵی دەوروبەردا و پاشان پەرچەکرداری عقڵی دەوروبەر لەسەر عەقڵی مرۆڤ کاریگەریی لەسەر پێکهاتەکانی باوەڕی وەهمی دەکات و بەرەو تێکشکانی دەبات بە مەرجێك مرۆڤ بەراوردکاری عەقڵ و باوەڕی لەگەڵ دەوروبەرەکەیدا بکات .

چۆنیەتی بەهێزبوونی هێزی باوەڕ لە مرۆڤدا بەهۆی چەند جار بوونەوەی باوەڕی زانستی یان وەهمی دەبێت بە مەرجێك ئەم چەندجار بوونەوەیە لەسەر شێوازی یەك جۆر باوەڕ بێت ، واتە لەسەر یەك بیر کە تایبەت بێت بە بابەتێك .. هەروەها فراوانی بیرکردنەوە و شیکار کردن لە بواری باوەڕی زانستیدا ، هێزی باوەڕ بەهێز و فراوانتر دەکات لە لاشعوردا .

کەواتە هەموو زانیارییەکانی هێزی باوەڕ لە لاشعوردا بەشێوەیەك جێگیر دەبن و گەشە دەکەن تاکو دەگاتە ئاستێکی وەها کە بە شەپۆلی کارەبایی بەهێز وەك بەرنامەیەکی زۆر زاڵ بوو لە عەقڵی مرۆڤدا کاردەکەن و بەپێیی چۆنیەتی دروست بوونیان لە لا شعوردا پشتگیری هەموو بیرێك دەکەن کە مەبەستە بەدەربخرێت بیری بە دەرخەر دەبێت لەسەر لێکچوونی هێزی باوەڕ بێت و بتوانێت خاڵە لێکچووەکانی نێوان هێزی باوەڕ و بیری بەدەرخەر لە لاشعوریيا بوروژێنێت .. بەمەش هێزی باوەڕ باڵادەست دەبێت و لە باری ئارامییەوە دەبزوێت و دەوروژێت ، بەشێوەیەك زاڵ دەبێت کە بەتەواوی کۆنترۆڵی عەقڵی مرۆڤ دەکات ، تاکو بیری بەدەرخەر بەهۆی هێزی باوەڕەوە دەگوێزرێتەوە بۆ بەشی هێزە لە رادەبەدەرەکان و لەسەر شێوازی بەرنامەی بیری بەدەرخەر کارلێکە بایۆکیمیاوییەکان دەست پێدەکات ، بەشێوەی وزەیەکی تایبەت کە لەسەر چۆنیەتی بیری بەدەرخەر دەبێت و کاریگەریی خۆی دەنوێنێت ، بەڵام لە لاشعوردا شێوازی بەدەرخستنی بیر ناکەوێتە سەرچۆنیەتی هێزی باوەڕ بەڵکو هێزی باوەڕ وەك هۆکارێك کاردەکات بۆ گواستنەوەی بیری بەدەرخەر بەشێوەی بەرنامەیەکی زۆر زاڵ بوو بۆ بەشی هێزە لە رادەبەدەرەکان .

هۆی کارنەکردنی چۆنیەتی هێزی باوەڕ لە لاشعوردا بەدەرنەخستنی هێزی باوەڕ دەبێت ، لەبەر ئەوەی وەك پاشماوەیەك دەمێنێتەوە و تەنها رۆڵی بەکارخستنی ئەو قۆناغە دەبینێت کە بەرنامەی بیری بەدەرخەر پێویستی پێی هەیە ، پاشان هەموو بەرنامەیەکی بەدەرخستن مەرج نییە بێتە ووزەی دەرچوو لە دەماغ دا ، لەبەر ئەوەی گەر ئەو بەرنامەیە وەهمی بێت و لەگەڵ عقڵی دەوروبەردا نەگونجێت ، بەهەمان جۆر لە دەماغ دا نەگونجێت .. چونکە دەماغ بەهەمان جۆر وەك باسکرا لە شێوازی عقڵی دەوروبەرەوە دروست بووە .

ئەگەر بێت و بگەڕێینەوە سەر ئەو مرڤانەی کەلە سەرەتادا ژیاون و بە هیچ جۆرێك خاوەنی بیری فراوان نەبوون ، دەتوانین بڵێین ئەو مرۆڤانە لەو سەردەمەدا سۆپەرمان بوون و هاوشان لەگەڵ قۆناغەکانی گەشەکردنی زیندەوەراندا زیندەوەراندا توانا پاراسایکۆلۆجییەکانیان تێدا بووە بەهۆی فراوان نەبوونی بیریانەوە ، لەبەر ئەوەی فراوان بوونی بیر بۆتە هۆی لاواز بوونی ووردگەریی (الترکیز) .. هەر لەبەر ئەم هۆیەش بووە مرۆڤ لەو سەردەمانەدا بە کەسایەتییە سۆپەرمانەکان ناسراون کە خاوەنی ووردگەرییەکی زۆر چڕ بوون و ئەو بیرە بەدەرخەرەی کە لە رێگەی هەستی بینینیانەوە وەك بەرنامەیەکی ناکامڵ بوو دروست بووە و لە رێگەی ووردگەرییەوە تونراوە بە ئەنجام بگات .

هێزی باوەڕ لەو مرۆڤانەدا نە بووە بەڵکو زیاتر پاڵنەری خواستە خۆییەکان رۆڵیان بینیوە لە دروستبوون و بەدەرخستنیان دا بەهۆی نەبوونی بیری فراوانەوە قۆناغەکانی کە تایبەتن بە دروستکردنی وزەی هێزە لە رادە بەدەرەکان نەپووکاوە بوون، بەڵکو سەرەتای دروستبوونیان بووە و هیچ دیوارێکی وەها نەبووە کە جیاکاری بکات لە نێوان قۆناغی دروستکەری ووزە و لا شعوردا، وەك هەموو ئەو ئاژەڵانە توانیویانە لە رێگەی ئەم هێزەوە هەندێك ویست و ئارەزووی خۆیان مەیسەر بکەن وەك چۆن ئاژەڵێکی وەك گوورگ لەرێگەی چاویەوە کار لە جیاندارانی تری خۆی وەك مەڕ و ئاژەڵی تر دەکات و بە دوای خۆیدا راپێچی دەکات یان مار کە دەیەوێت باڵدارێك راوبکات لە رێگەی چاوییەوە سستی دەکات و نایەڵێت بفڕێت ، بەهەمان شێوە ئەو مرۆڤانەش لەم جۆرە کارانەیان ئەنجام داوە .. بەلام بەهۆی پێشکەوتنی دەماغی پەرەسەندویەتی ئەوە بووەتە هۆی ئەوەی کە لە جیاندارانی تر جیابێتەوە و بیری فراوانتر بکات لە رێگەی گونجاندنی پەلەکانییەوە و کاریگەریی خۆی .. بنوێنێت ئەم هۆکارەش

بووەتە هۆی زیاتر فراوانبوونی بیر و پاشان زیاتر ئاڵۆزبوونی دەرئەنجامی عەقڵ .

بەهۆی گواستنەوەی مرۆڤ لە قۆناغی ئاژەڵیەوە بۆ قۆناغێکی پێشکەوتوو تر کە تیایدا کارلێکەکانی مرۆڤ لەگەڵ دەوروبەردا ئەنجام دراوە ، لە ڕێگەی ئەم گەشەکردنەوە توانیویەتی بەهۆی بەکارهێنانی بیریەوە کری راوکردن و دابینکردنی پێویستییە خۆییەکانی دابین بکات و دەست بەسەر هەندێك ئاژەڵدا بگرێت .. سوود لێوەرگرتنی ئەم قۆناغە بۆتەهۆی دابڕانی عەقڵی مرۆڤی سۆپەرمان بۆ کەسێکی ئاسایی بەهۆی ئاڵۆزی بیرییەوە و بیرنەکردنەوە و پشت نەبەستن بەو توانا بەدەرخەرانەی کە پێش خۆی هەبوون ، بەهۆی بەکارنەهێنانی قۆناغی وزە بەدەرخەرەکانەوە بۆ ماوەیەکی کاتی زۆر ئەم قۆناغە ووردە ووردە رووە و پوکانەوە چوون لە دەماغدا ، بەڵام پاشماوەیان تاکو ئێستا هەر ماوەتەوە و لە ڕێگەی بۆ ماوەییەوە گواستراوەتەوە . ئەم پوکانەوەیە لە ڕێگەی کاریگەریی بیری وێنەیی لە دەماغ دا کۆنترۆڵی کرداری بۆماوەیی کردووە و بەرنامە بۆماوەییەکانی مرۆڤی سەرەتایی سڕیوەتەوە . لە پاش ئەم گۆڕانکارییە بایۆلۆجییە ، مرۆڤی ئاسایی هاتۆتە کایەوە کە نەیتوانیوە بە ئاسانی ئەو قۆناغە لە دەماغدا بەکاربخاتەوە ، تەنانەت هەستی بەبوونی ئەو توانایە نەکردووە لە خۆیدا ،

لێرەدا دەکرێت ئەم قۆناغەی مرۆڤ بەسەرەتای سەرهەڵدانی هێزی باوەڕ دابنرێت ، بەهۆی دروستبوونی عەقڵ و بەدەرکەوتنی دەرئەنجامەکانی کاری عەقڵ لە ڕێگەی دەوروبەرەکەیەوە .

ئەم شیکارکردنەش بۆتەهۆی سەرهەڵدانی پرسیار لە دەروونی ئەو مرۆڤانەدا سەبارەت بە دەوروبەرەکەیان و پاشان دروست بوونی ترس لە دەرونیاندا وەك گرێیەك بۆتە هۆی گەڕان بە دوای ڕێگە چارەیەك کە ترسەکانی پێ بڕەوێنێتەوە و هێزێك بەدەر لە توانای خۆی بدۆزێتەوە .

هۆکاری ترسان لە هەورە بروسکە و گیانداران باوەڕێکیان لەلا دروست بووە کە خۆیان بخەنە ژێر دەسەڵاتی ئەوهێزەوە تاکوبیان پارێزێت و لە ناونەچن و ئازاریان نەدات ، یان خۆر و هەندێك ئاژەڵ و خۆراکی تر کەبوونەتە خۆش گوزەرانییان ، ئەمانە بوونەتە دروستبوونی باوەڕێك کە بەردەوامی بە ژیانیان دەدات و سودیان پێ دەبەخشێت لەبەر ئەم هۆیەش بوونی هێزێکی باڵا لە مرۆڤدا هاتۆتە کایەوە .

دیاردەی بت پەرستی هەمان هۆکاری ترس دروستی کردووە و بۆتە پاڵنەرێك کە باوەڕ بە پەرستنی بهێنن تاکو ئازارەکانی دەروونیان بڕەوێتەوە ، دروستبوونی ئەم جۆرە باوەڕە وەهمیە بەهۆی کامڵ نەبوونی عقڵەوە سەری هەڵداوە پاشان بەهۆی

نەبوونی زانیاری بنچینەیی فراونی عەقڵ زۆر بەسستی گەشەی کردووە و مرۆڤەکان نەیان توانیوە کارلێکەکانی خۆیان لەگەڵ دەوروبەرەکەیاندا بە فراوانی ئەنجام بدەن لە ئەنجامی دروستبوونی کۆمەڵ و مۆڵخواردنیان بەهۆی پێویستی سێکس و خۆراك و بەردەوام گەشەکردنی بیر و عەقڵ ، چەندین بۆچوونی جیا جیا بەپێی دەوروبەرەکەیان هاتۆتە کایەوە ، لەم قۆناغەدا دیاردە پاراسایکۆلۆجێکان بەهۆی گواستنەوەیان لە رێگەی بۆماوەییەوە گواستراوەتەوە بەشێوەیەکی زۆر کەم تا ئەوکاتەی ئاین سەری هەڵداوە و بۆتە هۆی دروستبوونی هێزی باوەڕ لە مرۆڤەکاندا واتە باوەڕهێنان بەبوونی خوایەك کە خاوەنی دەسەلات و بەهێز و بەهانایانەوە دێت و خوستەکانیان دێنێتە دی.

هۆکاری دروستبوونی باوەڕی ئاین لە ئەنجامی پێویستی دەروونی ئاستی بیر و عەقڵی مرۆڤی ئەو سەردەمانەدا بووە و بەپێی توانای عقڵی ئەو کاتەیان باوەڕیان بە ئاینە جیاجیاکان هێناوە ، بەمەش نەوەکانی داهاتووی خۆیان بەهۆی مانەوەی ئەم باوەڕە نامۆنەبوون بەرامبەر بەوهێزە نادیارە . دەکرێت لێرەدا سەرهەڵدانی یۆگا بە بنچینەی سەرهەڵدانی زانستی پاراسایکۆلۆجی دابنرێت ، بەڵام بەشێوەیەکی نارێکوپێك ، یۆگا وەك ئاین سەری هەڵداوە ئەم ئاینەش وایکردووە کە کەسێکی

ئاییني وا دروستبکات کە تێیدا خواستەکانی خۆیان بۆ خواکەیان دەربڕن تاکو ئەویش بۆیان بهێنێتە دی ، بەردەوامی لەسەر خواپەرستی خۆی لەخۆیدا بۆتە بیرێك لە عەقڵدا و وەك بەرنامەیەکی زۆر زاڵ بووبە پێی عقڵی ئەوکاتە کاری کردووە و توانیویەتی باوەڕێکی وەها دروست بکات کە لە رێگەیەوە توانا پاراسایکۆلۆجییەکان ببزوێنێت کە بە (راجایۆگا) دەناسرێت ، مرۆڤەکان ببنە کەسێکی بەتوانا لەم بوارەدا بەبێ ئەوەی هەست بەوە بکەن کە ئەم توانایە لە خۆیاندا هەیە و تەنها پێویستی بەهێزێك هەیە کە بیبزوێنێت واتە ئەو دیوارەی کە لە نێوان لاشعور و قۆناغی هێزە لە رادەبەدەرەکاندا هەیە بیشکێنێت کە بەهۆی فراوانی بیرەوە دروست بووە ، پاشان گەیشتوونەتە ئەو بۆچوونەی کە رۆح لە لەشی مرۆڤدا هەیە و گەر بێت و لە رێگەی ئاینەوە واتە یۆگا بە باوەڕێکی پتەوە وە بچنە خەڵوەتەوە نوێژ بۆ ئەوە بکەن کە خۆیان پاك بکەنەوە لە هەموو تاوان و خراپەیەك تا بتوانن وەك رۆح لە لەشی خۆیان دەربچن و ببنە خاوەنی ئەو هێزە لە رادەبەدەرەی لە خودی رۆحدایە ، ئەم باوەڕە وەهمیە لە رێگەی یۆگاوە بۆتە هۆی بزواندنی دیاردەیەکی وەك بیرگۆڕکێ (التخاطر) یان خوێندنەوەی بیر (قراة أفاكر) وە هەندێك توانای تر وەك فڕین و دیاردەی سایکۆکنیزیا ، کە بەتوانای رۆحیان زانیوە و بەشێوەی کەسانێکی ئاینی و خواپەرست کاریان پێکرد

ووه بۆ ئەو مەبەستەی بچنە جیهانی رۆحەکانەوە لەگەڵ بەردەوامی یۆگا وەك ئاین چەندین بیروبۆچوونی وەهمی هاتۆتە کایەوە لە ڕێگەی باوەڕە وەهمییەکەوە توانراوە بە تەواوی کۆنترۆڵی لەشی خۆیان بکەن و شێوازی خواردن و ئیش و کاریان بگۆڕن ، دروستبوونی ئەم باوەڕە لەو قۆناغەی یۆگا ا وەك باوەڕێکی وەهمی گەشەی کردووە و فراوان بووە بەهۆی ناساندنی یەك ئاین کە بۆتە بنەمایەکی سەرەکی بۆ دروست بوونی باوەڕی وەهمی لە مرۆڤەکاندا بەهۆی دابرانی کاریگەرییەکانی بیری مرۆڤ لەگەڵ دەوروبەرەکەیدا . هاوشان لەگەڵ سەرهەڵدانی یۆگا کە بۆتە هۆی دروستبوونی هێزی باوەڕی وەهمی بەهەمان شێوە و کۆمەڵگاکانی تر بەهۆی هەمان پێویستی دەرونییەوە ئاینی جیا جیا سەری هەڵداوە ، بەڵام وەك یۆگا نەیتوانیوە باوەڕێکی وەها روست بکات کە بۆتە پاڵنەرێك بۆ بزواندنی هێزە لە رادەبەدەرەکان ، بەڵکو بەشێوەیەکی زۆرکەم کەسانی وەها دەرکەوتوون کە توانیویانە لە ڕێگەی باوەڕی ئاینەکەیانەوە بچێتە قولایی خواپەرستی و هەموو پەنایەك بۆ ئەو هێزە بەرن کە باوەڕیان پێی هەبووە ، بەمەش خواستەکانیان لە نێو کۆمەڵدا هاتۆتە دی بەهەمان شێوە کەسانی تر هەبوون توانیویانە کاری پێبکەن بۆ نمونە کەسێکی وەك عیسا کە خاوەنی توانایەکی بەهێز بووە لە بواری سایکۆکینیزیادا ، لە ڕێگەی ئەم توانایەوە توانیویەتی ئاینی مەسیح دروست بکات و کۆمەڵەکەی پیَ بگۆڕێت و چاکی بکات ، بەڵام عیسا بەهۆی کاملَ نەبوونی عەقڵییەوە بەپێی دەوروبەرەکەیی و نزمی ئاستی زنست لەو کا تەدا نەیتوانیوە هەست بەوە بکات کە ئەم توانایە لە خۆیاندا هەیەو پەیوەندی بەهێزێکی ترەوە نییەو بەڵکوباوەڕیشی وەها بووە کە خوا بەتایبەت دروستی کردووە و ئەم توانایەی پێداوە بە هەمان شێوەش کەسانی ئەو کاتەش هەمان بۆچوونیان هەبووە پاشان لە بۆچوونەوە گەیشتوونەتە ئەو باوەڕەی کە دەتوانێت لەم ڕێگەیەوە باوەڕ بەو کەسانەی دەوروپشتی بهێنێت وە باوەڕێکی وەهمی دروستبکات هۆی دروستبوونی ئەم باوەڕەش بەهۆی نزمی ئاستی زانستەوە بووە کە ڕێگە خۆشکەریی باوەڕی وەهمی بووە و بەردەوامی پێداوە تاکو ئەو ئاستەی عەقڵ زیاتر فراون بووە لەگەڵ پێشکەوتنی ئاستی زانست لە نێو کۆمەڵدا . بەڵام باوەڕی وەهمی مەرج نەبووە لە ڕێگەی ئاینەوە دروست بوو بێت بەڵکو بەهۆی زاڵبوونی بەرنامەیەك لە عقڵدا کاری خۆی کردووە و بۆتە پاڵنەرێك بۆ بزواندن ، ئەم جۆرە باوەڕە وەهمیە زیاتر بەهۆی پاڵنەریی ئارەزووە خۆییەکانەوە دروست بووە ، وەك پێویستی سێکسی و برسییەتی کە بوونەتە دروستکەری چەندین تەسەوری عقڵی وەها بۆ مەبەستی دامرکاندنەوەی خواستە

زاتییەكان .. لە ئەنجامی چەندین دووبارەبوونەوەی ئەم تەسەورانە لە عەقڵدا لە ڕێگەی ووردگەرییەوە زاڵ بوون و كاری خۆی كردووە مرۆڤی لە نامۆبوونی بەرامبەر بەدیاردەكان ئاشنا كردووە نمونەش بۆ ئەم باوەڕە ، دەكرێت قەشەی داوێن پیس راسپۆتین بە باشترین كەس دابنرێت . راسپۆتین هەر لە منداڵییەوە خاوەنی ئارەزوویەكی سێكسی زۆر بووە، بەڵام نەیتوانیوە بە ئاسانی خواستە سێكسییەكانی بەرجەستە بكات ، هۆكاری ئەم خەفەبوونە بیركردنەوەی بەردەوامی دروستكردووە بۆ مەبەستی دامركاندنەوەی ئارەزووە سێكسییەكان لە ڕێگەی خەیاڵە سێكسێكانەوە كە تێیدا خۆی وەك كەسێكی بەتوانا و بەهێز دەبینێتەوە ، لە ڕێگەی چاوەكانییەوە توانیویەتی تەنها بەسەیركردنێك كاریگەریی خۆی لەسەر ئەو ئافرەتانە بكات كەلەلای پەسەند بوون و ئارەزووی لێیان هەبووە ، ئەم بیركردنەوە خەیاڵییە لە دەروونی راسپۆتیندا لە ڕێگەی گەیشتنە ئەنجامی ئەوەی كە دەكرێت ئەوەی كە بتوانێ بەخەیاڵ دروستی كردووە لە راستیدا بەرجەستە بكات ، بەتایبەتی قۆناغی منداڵی لە راسپۆتیندا زۆر لە باربووە بۆ زاڵ بوونی ئەم باوەڕە وەهمیە ، پاشان بەهۆی دووبارە بوونەوە یان بیركردنەوەیان بە ووردگەریی جێگیر بوون و بونەتە بەكارخستنی قۆناغەكانی هێزە لە رادەبەدەرەكان بەپێی چۆنیەتی دروستبوونیان ، سەرئەنجام

توانیویەتی كاریگەریی خۆی لەسەر ئەو ئافرەتانە ئەنجام بدات كەبەمەبەستی بوون بەهۆی پاڵنەرە سێكسییەكەوە . بۆ زیاتر رونكردنەوە گەر بە ووردی لە ژیانی بڕوانین ، راسپۆتین لە ئافرەت زیاتر نەیتوانیوە كەسانی تر بخەوێنێت و كاریان لێ بكات و رازییان بكات ، بۆكاری سێكسی خۆی لە ڕێگەی خەواندنی بیرگۆڕكێوە (التنوم التخاطري) كە راستەوخۆ كۆنترۆڵی عەقڵی ئافرەتەكانی پێكردووە و خستونیتە بارێكی لاشعوری وەها كە تێیدا هەموو خواستە سێكسییەكانی دەرونی ئافرەتەكانی بزواندووە و شعوریانی سڕكردووە و نەیان توانیوە بەرپەرچی داواكارییەكەی راسپۆتین بدەنەوە . ئەم شێوازی باوەڕە لە راسپۆتیندا دەكرێت بە قۆناغەكانی خەواندنی خۆیی دابنرێت . كە بەهۆی گفتخوازییەوە (ایحا الزاتي) كۆنترۆڵی عەقڵی پێبكرێت و باوەڕی زانستی یان وەهمی پێدروست بكرێت ، بەڵام راسپۆتین نەیتوانیوە لە هەموو بارێكی ژیانیدا كاری پێبكات بەهۆی چۆنیەتی باوەڕە وەهمییەكەی كەلەسەر بنچینەی ئارەزووە سێكسییەكانی دروستی كردووە ، هەر بۆیە رەنگدانەوەی ئەم باوەڕە رەفتارە سێكسییەكانی لێ كەوتۆتەوە . بەهەمان شێوە هەموو ئەو باوەڕانەی بەشێوەی وهمی دروست دەبن لە ڕێگەی ئاینەوە یان لە ڕێگەی پاڵنەرە خۆییەكانەوە تەنها بەپێی چۆنییەتی دروستبوونیان كاردەكەن و چۆنیەتی كاركرنیان لە

دەوروبەردا ناڕێك دەبێت و بەپێی خواستی خۆیان نابێت، بەڵام هاتنەکایەوەی زانست و بەرفراوان بوونی ، توانی شیکاری هەموو ئەو دیاردانە بکات کە پێش خۆی هەبوون و لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەی زۆری زانستی سەلمێنرا کە هەموو ئەو دیاردانە بریتیە لەو وزە نادیارانەی لە ناوخانەکانی دەماغدا دەردەچێت و کاری خۆی دەکات بەهەمان شێوە هێزی باوەڕ بریتییە لەو وزە کۆکراونەی کەلە ڕێگەی پێنج هەستەکەوە کۆدەکرێتەوە و پاشان بەهۆی پێکهاتە ئۆرگانییەکانی دەماغی مرۆڤەوە ڕێك دەخرێت و هێزی باوەڕی لێ دێتە کایەوە .. هەر ئەم وزەیە کەکار دەکات و کارلێکەکانی ناو دەماغ دەبزوێنێت و وزە نادیارەکانی لێوە دەردەچێت ، لێرەدا دەکرێت نیشانە بەو باوەڕە زانستییە بدەیە کە چۆن لە عقڵدا کاردەکات و ڕەنگدانەوەی دەبێت .

هێزی بنچینەی باوەڕی زانستی لەسەر بنچینەی زانست دروست دەبێت لە ئەنجامی گەیشتنە ئەو ڕاستییەی کە دەکرێت دەماغ وەك هەموو ئەو مادانەی کە وزەیان لێوە دەردەچێت بەشێوەی شەپۆل ووزە بدات و کاربکاتە سەر مادەکانی دەوروبەری خۆی لە هەمان کاتدا مرۆڤ لە ئەنجامی بیرکردنەوە بە ووردگەرییەوە لە شتێك ئەم بیرکردنەوەیە بەشێوەی شەپۆلی جیاجیا لە دەماغدا بڵاو دەبێتەوە بۆ دەوروبەر بەلاوازی کەهەستی پێناکرێت ، بەڵام باوەڕی زانستی بەگەیشتنە ئەو

دەرئەنجامە دروست دەبێت کە عەقڵ بەپێی دەوروبەرەکەی خۆی شیکاری دەکات بە هەمان یاسای دەوروبەر دەرئەنجام عقڵ دێتە کایەوە کە بەهێزی باوەڕی زانستی دەناسرێت و دەکرێت کاریگەریی خۆی سەرکەوتوانە ئەنجام بدات .

بەڵام پێویستی دروستبوونی باوەڕ زانستی ئەوەیە کە مرۆڤ بتوانێ هاوسەنگی ئارەزووە خۆییەکانی بکات و ئازارە دەرونییەکانی کەم بکاتەوە بەهۆی دروستبوونی جیهانێکی تایبەت کە تێیدا توانای مێشکی بەرجەستە بکات لەسەر بنەمایەکی زانستی ، دروستبوونی ئەم جیهانە زانستییە لە دەروندا بەهۆی دەوروبەرێکی زانستی و عقڵێکی زانستیەوە دەبێت کە لە ڕێگەیەوە بەتەواوی ڕاست و دروستی کۆنترۆڵی کرلێکەکانی مادەی ئۆرگانی ناوخانەکانی دەماغ بکات و بە پێی ویست و ئارەزووی خۆی یەکیان بخات .

باوەڕی زانستی زۆر بەهێزە و دەتوانێت بەئاسانی کۆنترۆڵی هەموو تواناییەك بکات بە شێوەیەکی ڕێك و پێك کاریان پێبکات ، لە هەمانکاتدا بەردەوام لە فراوان بوون و بەهێز بووندایە بەپێی پێشکەوتنە تەواوکارییەکەی لەگەڵ عەقڵدا ، هیچ هێزێك ناتوانێت لاوازی بکات و کاریگەریی سست بکات بەتایبەت کەلەسەر خواستە زانستی و خۆییەکان دروست بوو بێت . لێرەدا

مرۆڤ دەگاتە ئەو ئاستەی کە خۆی خاوەنی خۆیەتی بوونێکی کرداری هەیە و پێکهاتنێکی مادیە و مادەش بنچینەی هەموو دروست بوون و هەموو تواناکانی دەوروبەرە ، بەمەش بیرکردنەوە بۆ دروستبوونی بەرنامەیەکی بەدەرخەر ، هێزی باوەڕی زانستی هاوشان لەگەڵیدا کاردەکات و ڕەنگدانەوەی خۆی دەبێت ، بیرکردنەوە لەوەی کە دەماغ وزە ەردەکات و ئەم وزەیە بەپێی چۆنیەتی بەرنامەی بەدەرخەر کاریگەریی دەنوێنێت ، هەر ئەم دەرئەنجامەش بەشێوەیەکی وێنەیی ، کەلێك چوونی هەمان وێنەی کارلێکەکانی دەماغ دەبێت .

دەکرێت هێزی باوەڕی زانستی بە دووئەوەندەی باوەڕی وەهمی دابنرێت بە هۆی لێکچوونی چۆنیەتی کارکردنی بەرنامەبەدەرخەرەکان لە شێوازی کارلێکی دەماغدا لەگەڵ چۆنیەتی پێکهاتنی هێزی باوەڕی زانستی دەرئەنجامە عەقڵییەکان کە یەك شێوە دەبن و یەك ئاراستە کاردەکەن وەك کارکردنی دوو هێز بەیەك ئاراستە ، بەڵام باوەڕی وەهمی شێوازێکی تر بەخۆوە دەبینێت لە کارکردندا ، دوو ئاراستەی جیاواز وەردەگرن لە ئەنجامدانیدا بەمەرجێك بەرنامەی بەدەرخەر کە هاوشان عەقڵی دەوروبەربێت .

هێزی باوەڕ کە بەپاڵنەری بزواندن دادەنرێت ئەگەر وەهمی بێت و دووربێت لە عەقڵی زانستییەوە ئەوا پشتگیری ئەم باوەڕە تەنها ڕۆڵی کرداری بەدەرخستنی بەرنامەکە دەبێت ، بەڵام ناتوانێت هاوشانی کاربکات . بەڵکو پێچەوانەی دەبێت . بەمەش ەرنامەی بەدەرخەر سست و لاواز دەبێت .

هەر ئەم هۆیەشە کەباوەڕی وەهمی ناتوانێت بەهێزتر بێت لە ئاستی خۆیدا ، لەبەرئەوەی کاریگەریی لەسەر عەقڵ دەبێت و دابڕان لە نێوان مرۆڤ و دەوروبەردا دروست دەکات و عقڵ لاواز و سنوور دار دەکات . بەمەش دەگەینە ئەو ڕاستییەی کە چۆنیەتی هێزی باوەڕ ڕۆڵی دەبێت لە سەر چۆنیەتی بەرنامەی بەدەرخەر لە هەردوو باوەڕی زانستی و وەهمی دا .

دەکرێت باوەڕی زانستی بەوەدابنرێت کە پاڵنەرێکی گونجاوە لەگەڵ خواستە زانستییەکاندا ، بەرز کاردەکات و بەردەوام لە فراوان بووندایە بە هۆی ئەو هۆکارە فراوانەی کە دروستکەری باوەڕی زنستییە کە ئەویش عەقڵی دەورووبەرە .

ئاراسایکۆلۆجی

قۆناغی یەکەم

کۆنترۆڵ کرنی جەستە

گەر تێبینیت کردبێت زۆرجار رێدەکەوێت لە ژیانی رۆژانەتدا دەچیتە بارودۆخێکی تایبەت کە نزیك دەبێتەوە لە خەواندنی خۆیی ، یان بە تەواوی دەخەویت ، بەتایبەتی لەو ساتانەی بە ووردگەرییەوە بیر لە کێشەیەك یان کارێك دەکەیتەوە لەم ساتەدا هۆکاری چوونە ناو ئەم بارە لە رێگەی ووردگەرییەکی چڕەوە دەبێت لەسەر بڕیارێك یان کەرەسەیەك کە تێیدا بە تەواوی بێ ئاگادەبێت لە دەورووبەرەکەت ، دەکرێت کەسێکت ببینیبێت بەوجۆرە خەیاڵی رۆیشتبێت و بێئاگا بووبێت و رۆچووبێتە ناو ئەو خەیاڵەی کە بەتەواوی وا هەست دەکات لە جێگەیەکی ترە کە تایبەت بەو خەیاڵەی تێیدا رۆچووە .

خەوبینین یەکێکە لە دیارترین دیاردەی خەواندنی خۆیی کە دەبێتە هۆکارێك بۆ دووبارەکدنەوەی رووداوەکان ، یان تێبینی کردنی هەندێك رووداو کە بەشێوەی خەون بینین بەدەر دەکەوێت.

گەر زانیاریت هەبێت سەبارەت بە شێخ و دەروێش یان ئەوکەسانەی دەچنە تەسەوفەوە ئەوا دەتوا بە ئاسانی لە کرداری خەواندنی خۆیی تێبگەن ، ئەو جۆرە کەسانە لە رێگەی باوەڕێکی ئاینییەوە بە ووردگەرییەکی چڕەوە رۆدەچنە ئەو بارە تایبەتەی کە بەخەواندنی خۆیی دەناسرێت و لە رێگەیەوە گفتخوازییە خۆییەکانی وەك بیرکردنەوە لە بوونی مەزنی خووا ، وەك هێزێك بۆ یارمەتی دان و بەخشینی هێزێك پێیان لە دەروونی خۆیاندا چەسپ دەکەن و پاشان بوونی ئەم باوەڕە ئاینییە لە دەروونیان دا وەك هێزێکی کاریگەر کاردەکات و دەبێتە پاڵنەرێك بۆ بزواندنی هێزە لە رادەبەدەرەکانیان ، وەك سڕکردنی جەستەیان کە دەروێشەکان بە ئەنجامی دەگەیەنن .. یان پەیوەندیکردن بەکەسانی ترەوە وەك دیاردەی بیرگۆڕکێ کاریگەر کردنە سەر کەرەسەکان وەك (سایکۆکینیزیا) و هتد . هەموو ئەم توانایانە لە خودی مرۆڤەکاندا هەن ، بەڵام بەهۆی چاندنی هۆکارە بزوێنەرەکان کە بەهێزی باوارِ دەناسرێت و لە کۆنترۆڵی لاشعوردا چەسپ دەبێت ، دەتوانێت لە رێگەیەوە دیاردە پاراسایکۆلۆجییەکان لە لاشعوری خۆتدا ببزوێنیت بەتایبەت لە هەردوو رێگەی خەواندنی موگناتیسییەوە کە بە دوو رێگەی سەرەکی لە پەروەردەکردنی دەروونی ، بۆ چەسپکردنی بزوێنەری دیاردەکان ، بەلان لەراستیدا ئەم دوو

دیاردەیە لە خانەی دەروونیدان ، بەڵام بەهۆی ئەوەی کە دوو ڕێگەی خێران بۆ کارکردن بەتایبەت خاواندنی موگناتیسی ، ئەوا دەکرێت لە بواری پاراسایکۆلۆجیدا وەك هۆکارێك بناسرێت و بەهەمان دیاردە ناوبرێت و لە هەمانکاتدا ئەم دووشێوازە لێکچوون و جیاوازی لە نێونیاندا بەدیدەکرێت . بەشێوەیەکی گشتی هەردوو شێوازەکە بریتییە لە بارێکی شعوری تایبەت کە وردگەرییەکی چڕی تێدا بەدیدەکرێت ، یان دەکرێت بە چڕترین باری وورگەری پێناسە بکەین ، کە لە ڕێگەیەوە گفتخوازییەکان بە کۆنترۆڵی شعوردا تێدەپەڕن و لە کۆنترۆڵی لاشعوردا وەك بەرنامەیەکی زاڵبوو چەسپ دەبێت ، بەڵام جیاوازی لە نێوان ئەم دوو هۆکارە ئەوەیە کە خەواندنی موناتیسی لە ڕێگەی خەوێنەرێکەوە دەبێت و تەنها ئەو دەتوانێت شعوری واتە (خەولێخراو) سڕبکات و کۆنترۆڵی لاشعوری بکات پاشان لەڕێگەیەوە هۆکارە بزوێنەرەکانی تێدا چەسپ بکات .. لە خەواندنی خۆیدا کەسی ئارەزوومەند خۆی کۆنترۆڵی خۆی دەکات و دیاردەکانی دەبزوێنێت .. بەڵام کارکردن لەم شێوازەدا کەمێك گرانە بەهۆی ئەوەی مرۆۋ ناتوانێت لە ماوەیەکی زۆر کەمدا و بە ئاسانی کۆنترۆڵی خۆی بکات لەبەر ئەم هۆیە پێویستی بە دابڕان هەیە و کاتێکی زۆری دەوێت .

کرداری خەواندن بریتییە لە سڕکردنی کۆنترۆڵی شعور پاشان بە هۆی ئەو بەرنامە تایبەتانەوە کە لەڕێگەی گفت وزییەوە دروست دەکرێت بۆ مەبەستی کۆنترۆڵ ردنی کرداری جەستەیی و بینین .. لە لاشعوردا چەسپ دەبێت و بە هەمان شێوە کۆنترۆڵی لا شعور بەپێی بەرنامە چەسپکراوەکان بەشێوەیەکی پێچەوانە شعور سڕ ەکات و بەپێی جۆری ئەو کلیلەی کە ناوەند بۆ خۆی دوست دەکات لە ڕێگەی گفت خوازییەوە . کرداری سڕکردنی کۆنترۆڵی شعور لە ڕێگەی وردگەرییەوە ئەنجام دەدرێت پێویستە لە سەرەتادا هەر پێنج هەستەکە لە کار بخرێت و پاشان کۆنترۆڵی شعور لە ڕێگەی گفت خوازیە چەسپکراوەکانەوە بەرەو سڕبوون دەچێت و ئارەزوومەند تیایدا دەچێتە بارودۆخێکی تایبەت کە بەتەواوی بێئاگا دەبێت لە دەوروبەرەکەی .. کرداری سڕکردنی شعور لە کتێکدا ڕوودەدات کە کرداری شیکار کردن و هاتنەناوەوەی زانیاریەکان لە کۆنترۆڵی شعوردا بوەستێت بەمەبەستی کۆنترۆڵی شعوری بەهۆی کارنەکردنی لەسەر زنیارییەکانی پێنج هەستەکە و ناوەوە .. بەشێوەیەکی سروشتی بەرەو سڕبوون دەچێت ، بەڵام پێویستە ئەم سڕبوونەش بەشێوەیەك کۆنترۆڵ بکرێت کە بەرنامە ئامادەکاوەکان کە ڕۆڵی چەسپ کردن دەبینن ، کۆنترۆڵی شعور بەئاگا نەهێننەوە ، بۆ ئەم مەبەستەش خەواندنی خۆیی دەکرێت

بەسیٚ قۆناغەوە کە لەرێەیەوە مرۆۋ دەتوا نێت کۆنترۆڵی خۆی بکات و ئەوەی بیەوێت لە دەرونیدا چەسپی بکات .

جەستەی مرۆۋ بەشێوەیەکی گشتی پەیوەندی بە دەماغەوە هەیە کەلە رێگەیەوە زانیارییەکانی جوڵە و پەرچەکردارەکانی دەوروبەری لێوە دەردەچێت و پاشان لەرێگەی دەمارە راگەیاندنەکانەوە کە بە گوێزەرەوەی زانیارییەکانی جوڵە و هەستکردن دا دەنرێت و کۆنترۆڵی لەشی مرۆڤی پێدەکرێت ، بەهەمان جۆر هەموو زانیارییەکانی بەرکەوتنی جەستە وەك گەرمی و ساردی و ئازار و هتد لە رێگەی دەمارە راگەیاندنەکانەوە دەگاتە کۆنترۆڵی شعو پاشان لە وێدا کردای هەستکردن بەزانیارییە هاتووەکانی جەستە دەکرێت ، بەلاّم بەهۆی بوونی ئەم پەیوەندییە لە نێوان شعور و جەستەدا ، هەمیشە لە ئاسایدا جەستە لە بارێکی گرژی و مام ناوەندیدا دەبێت بەهۆی کارکردنی کۆنترۆڵی شعور دەوەستێت بەتایبەت لە کاتی خەوتندا ، کە ئەم پەیوەندییە لە نێوان شعور و جەستەدا دەبچڕێت بەهۆی OFF (لە کارخستنی) جوڵە خۆیستەکانەوە کە دەبێتە هۆی نەگەیاندنی زانیارییەکان بۆ ماسولکەکانی جەستە کە تیایدا جەستە دەچێتە بارێکی خاوبوونەوەی ماسولکەکان و بەتەواوی تێیدا دابڕان لە نێوان جەستەو دەماغ دا دروست دەبێت لە هەمانکاتدا نەمانی کاریگەرییەکانی دەرەکی

لەسەر جەستە رۆڵی سەرەکی دەبێت بۆ دابڕانی جەستە لە کۆنترۆڵی شعور وەك پلەی گەرمی و ساردی و ئازار و .. هتد ، بەلاّم مەرج نییە ئەم بڕانە بە تەنها ببێتە هۆکارێك بۆ خاوبوونەوە و دابڕانی جەستە ، بەڵکو پێویستە هەموو هەستەکانی تر لە کاربخرێت و کاریگەرییە دەرەکییەکانی لیٚ دابڕێت ، بەتایبەت هەستی بینین کە بەکاریگەرترین هەست دادەنرێت لە کۆنترۆڵی شعوردا .. ئەم کارکردنەی هەستی بینین لە رێگەیەوە زانیارییەکان دەگەیەنێتە کۆنترۆڵی شعور زانیاری پەرچەکردارەکان لە خۆیدا دروست دەکات و ئەو زانیاریانەی کە پێویستی بە جوڵە هەیە دەیگەیەنێتە قۆناغی جوڵە خۆویستەکان بەمەش جەستە رووە و گرژی دەبات و رێگە نادات بەتەواوی ماسولکەکان خاو ببنەوە و تاکو دابڕان لە نێوان جەستە و شعوردا دروست ببێت . کەواتە هەموو هەستەکان پەیوەندییەکی تەواویان بەیەکتریەوە هەیە پێویستە بۆ کرداری خەواندنی خۆیی هەموو هەستەکان ماندوبکرێت و لە کاربخرێت تاکو کرداری سڕکردنی شعور تێیدا ئەنجام بدرێت بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە راهێنانەکان لە جێگەیەکدا ئەنجام بدرێت کە دوربێت لە دەنگەدەنگ و روناکی و ساردی و بۆن و هتد نەمانی ئەم کاریگەرییە دەرەکیانە دەبێتە هۆی کارنەکردنی کۆنترۆڵی شعور لەسەر زانیارییە دەرەکییەکان ، بەمەش دەکرێت رێژەیەکی باش

له ووردگەريى بەدەستبهێنرێت ، بەڵام پۆويستە لە هەمان كاتدا كردارى شيكاركردن لە كۆنترۆڵى شعوردا بووەستێنرێت ، واتە بير نەكردنەوە لە هيچ شتێك تەنها وورد گەريى كردنە سەر ئەو راهێنانەى كە پێويستە بكرێت .. بەتايبەت جێبەجێ كردنى گفت خوازييەكانى جەستە لە رێگەى ووردگەرييەوە رۆڵى سەرەكى دبينێت بۆ كۆنترۆڵكردنى جەستە ، كە پێويستە بەشێوەيەكى وەها گفت خوازى بەخۆ بدرێت و بتوانێت كاريگەريى خۆت لەسەر جەستەت ئەنجام بدەيت ، چونكە هەموو دياردەكان لە رێگەى گفت خوزييەوە دەبزوێت ، بۆ ئەم مەبەستەش پێويستە گفتخوازى بەباوەڕێكى پتەوەوە وەربگيرێت بەبێ هيچ دوودڵى و ڕاڕاييەك بەتايبەت راهێنانەكانى ووردگەريى يارمەتى دەرن بۆ چەسپ كردنى گفتخوازى لە كۆنترۆڵ كردنى لاشعوردا ، پاشان هێزى باوەڕ رۆڵى سەرەكى دەبينێت لە كردارى خەواندنى خۆيدا .. گەربێت و ئارەزوومەند بەباوەڕێكى پتەوەوە دەستبەكارنەبێت هەرگيز ناتوانێت بە ئەنجام بگات ، لە هەمان كاتدا قۆناغى يەكەمى خەواندنى خۆيى كە بريتييە لە قۆناغى كۆنترۆڵ كردنى جەستە .. گەربێت و بەسەركەوتوويى بە ئەنجام بگات ئەوا نيشانەى جێگيربوونى گفت خوازييە لە جەستەدا ، ئەم كارەش دەبێتە هۆى پاڵنەرێك بۆ قۆناغەكانى تر و پاشان بۆ جێگيربوونى گفت خوزى بزوێنەرەكانى هێزە لە رادەبەدەرەكان .

ثاراسايكۆلۆجى

راهێنانى وردگەريى خۆئامادەكردن بۆ قۆناغى يەكەم

پێش ئەوەى دەست بدەيتە كردارى خەواننى خۆيى پێويستە بەتەواوى خۆت ئامادە بكەيت لە رێگەى ئەم راهێنانەوە ، تاكو بتوانێت بە ئاسانى ئەو گفت خوازيانەى كە پێويستە كاريان پێبكەيت لە دەروونى خۆتدا جێگيرى بكەيت .. بۆ ئەم مەبەستەش پێويستە لەسەرەتادا توانايەكت هەبێت لە بوارى ووردگەريدا ، بەڵام ئەم راهێنانە بۆ خۆ ئامدەكردن دەبێت لە قۆناغى يەكەمدا ، پاشان لە قۆناغى دووەم و سێيەمدا شێوازى راهێنانەكان دەگۆڕێت بەپێى توانا و راهاتنت لەسەر كردارى ووردگەريى .

راهێنانى ووردگەريى چاو

1-خاڵێکی رەش لەسەر پارچە کاغەزێکی چوارگۆشەی سپی بێ خەت دروستبکە ، بەمەرجێك قەبارەی ئەو خاڵە بەهێندەی سەد فلس بێت پاشان کاغەزەکە درێژی لاکانی (10)سم کەمتر نەبێت ، پارچە کاغەزەکە بەرەو رووی خۆت بە دیوارێکدا هەڵبواسە بەمەرجێك خاڵەکە لە رێکی چاوەکانت بێت ، لە دووری یەك مەتر و نیو بۆ دوو مەتر بێت ، بەرامبەر کاغەزەکە دابنیشە و بە ووردی لە خاڵە رەشەکە بڕوانە ، بە مەرجێك هەموو بیر و هۆش و خەیاڵت لەلای ئەو خاڵە بێت و بیر لە هیچ شێکی تر نەکەیتەوە لەسەر ئەم راهێنانە بەردەوام بە تاکو دەتوانیت بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك لەو خاڵە بڕوانیت بەبێ ئەوەی چاو بتروکێنێت و بیرت بەلای هیچ شتێکی تردا بچێت .

2-کاغەزێکی چوار گۆشە ئامادە بکە ، درێژی لاکانی لە بیست (20) سم کەمتر نەبێت ، نەخشەی بازنەیەکی پێچاوپێچ (الحلزونیە) لەسەر دروستبکە و بە دیوارێکدا هەڵی بواسە بەمەرجێك لە رێکی نێوچەوانت بێت ، پاشان لە دووری یەك مەتر و نیو بۆ دوو مەتر بەرامبەر کاغەزەکە دابنیشە و بە ووردگەرییەوە هەموو بیر و هۆش و خەیاڵت لە لای خاڵی دەستپێکردنی بازنەکە بێت و بەردەوام لەسەر چێوەی بازنەکەدا بڕۆ تا دەگەیتە ناوەڕاستی بازنەکە ، پاشان لە ناوەڕاستی بازنەکەوە کە خاڵی کۆتاییە دەست بە سەرنجدان بکە و پاشان لە

ئاراسایکۆلۆجی

ناوەڕاستی بازنەکەوە کە خاڵی کۆتاییە دەست بەسەرنجدان بکە و بەهەمان شێوە بەسەرخەتەکەدا بڕۆ تاکودەگەیتە دەرەوەی بازنەکە ، ئەم رهێنانە چەند جارێك دووبارە بکەرەوە تاکو زۆر بەوردی و چالاکی ئەنجامی دەدەیت بەبێ ئەوەی خەتەکانت لێ تێکبچێت .

راهێنانەکانی ووردگەریی بیر

1-لە جێگەیەکی بێدەنگدا پاڵبکەوە و جەستەت تەواو خاو بکە رەوە و چاوەکانت دابخە ، زۆر بە وردگەرییەوە و بەباوەڕێکی زۆر بەهێزەوە بەخۆت بڵێ (من هەم) پاشان لە وشەی من هەم ووردبەرەوە و واتا کەی لێك بدەرەوە و بزانە کە بەخۆت دەڵێیت بونم هەیە واتای ئەم وشەیە بەشێوەی وێنەیی واتە خەیاڵی لە پێش چاوتدا دروست بکە و لە خەیاڵتد خۆت ببینە کە تۆ وەك جەستە بوونێکی راستە قینەت هەیە ناتوانیت نکوڵی لە بوونی خۆت بکەیت ، لەبەرئەوەی جێگەت لەناو خێزان و کۆمەڵدا دیارە خۆت پێکهاتێکی مادیت وەك هەموو پێکهاتەکانی دەوروبەرت ، لە پاش ئەم وشەیە بیر لە وشەی(من دەتوانم) بکەرەوە واتای ئەم وشەیە بەهەمان شێوەی پێشوو بەشێوەی وێنەیی لە خەیاڵی خۆتدا دروستی بکە و خۆت وابینە پێش چاوت کە تۆ دەتوانین

هەموو کارێك بکەیت و خاوەنی تونایەکی بەهێزیت هیچ جۆرە کارێك بەخۆت نامۆ مەکە و وا بزانە کە تۆ بوونت هەیە و وەك هەموو مرۆڤێك خاوەنی هێزێکی لە رادەبەدەرە .

لە پاشاندا بەووردی بیر لە ووشەی (من بەهێزم) بکەرەوە بەهەمان شێوەی پێشوو بەبەهێزی خۆت بهێنە پێش چاوت کەتۆ دەتوانیت هەموو کارێك بکەیت و لە چاو کەسانی تردا بەهێز تریت ، وابزانە هەموو ئەو توانایە بەراستی لە تۆدا هەیە ، ئەم جۆرەبیرە چاکانە بەباوڕێکی پتەوەوە وەربگرە و وابزانە بەڕاستی خاوەنی توانایەکی زۆر بەهێزیت .

2-هەموو رۆژێك پێش ئەوەی دەست بە راهێنان بکەیت ، لە ژیانی رۆژانەتدا کەرەسەیەك هەڵبژێرە بەتایبەت ئەو کەرەسانەی کە رۆژانە دەیان بینیت ، وەك پەرداخێکی ئاو یان پیاڵەیەکی چا یان قاپی نان خواردن .. هتد پاشان بەدەستەوە بیگرە و بەووردی لە کەرەسەکە بڕوانە و ئەو شێوە و رەنگ و قەبارەیەی کەرەسەکە لەبیری خۆتد تۆمار بکە و بەو مەبەستەی کەدەتەوێت لە کاتی راهێناندا بیهێنیتەوە بیری خۆت ، لە پاش راهێنانی یەکەم شێوە و رەنگ و قەبارەی ئەو کەرەسەیەی کە ئەو رۆژە هەڵت بژاردووە بیهێنەرەوە بیری خۆت بە ووردگەرییەوە کەرەسەکە بهێنەرەوە پێش چاوت و بۆماوەیەك لێی بڕوانە و وا

هەست بکە وورده وورده رونتر دەبێتەوە لە پاش چاوت تاکو بەتەواوی لە پێش چاوت دروست دەبێت .. لە پاش ئەم ڕاهێنانە بە باوەڕێکی پتەوەوە بەخۆت بڵێ (من دەتوانم هەموو کەرەسەیەك وەك خۆی بهێنمەوە پێش چاوم) .

راهێنانی ووردگەریی جەستە

ئەم جۆرە راهێنانە زۆر جار بۆ مەبەستی خەواندنی موگناتیسی بەکاردێت ، بەلام نتوانرێت وەك خەوندنی موگناتیسی کاری پێبکرێت .. لەسەر کورسییەك دابنیشە و وێنەی بازنەیەکی بچوك بەهێندەی پەنجا فلسییەك لە ناوەڕاستی لەپی دەستی راستت دروست بکە و دەستت لە دووری نیو مەتر لە نێو چەوانتەوە رابگرە و بە ووردگەرییەوە لە بازنەکەی دەستی راستت ووردبەرەوە و ، واهەست بکە وورده وورده چاوەکانت بەردەوام ماندو دەبن ولەگەڵیدا دەستی ڕاستت نزیك دەبێتەوە لە چاوەکانت ، بەردەوام چاوەڕێ بکە تاکو دەستت بە چاوەکانتەوە دەنوسێت پاشان وا هەستبکە وێنەی گوڵێکی سووری بۆن

خۆش لە پێش چاوتدا درست دەبێت ، لە کاتێکداچاوەڕوانی ئەوە دەکەیت کە وێنەی گوڵەکە بێتە پێش چاوت ، لەم ساتەدا بەتەواوی دادەبڕێیت لە دەوروبەرت و دەچیتە باریکی ووردگەریی چڕەوە ، بەڵام گەر بەردەوام چاوەڕوانبیت ، ئەوا وێنەی گوڵەکە لە پێش چاوت بەشێوەیەکی زۆر روون دەردەکەوێت ، بەمەرجێك هەموو بیر و هۆش و خەیاڵت لە لای وێنەی گوڵەکە بێت ، دەتوانین لە جیاتی وێنەی گوڵێك یان رەنگە کەی کەرەسەیەکی تر هەڵبژێری کە خۆت مەبەستت بێت .

پێویستە هەموو ئەو راهێنانە هەموو رۆژێك کاریان لەسەر بکەیت ئەگەر بێت و بتوانیت لە رۆژێکدا لە جارێك زیاتر کاریان پێبکەیت ئەوا دەتوانیت زووتر خۆت ئامادە بکەیت بۆ دەستبەکاربوونت لە راهێنانەکنی خەواندنی خۆیی ، بەڵام زۆر پێویستە بەهێمنی و بە ووردی دەستبەکاربیت و پەلە لە کارەکانتدا نەکەیت ، بەڵکو تابتوانیت لەم راهێنانە تەواو قاڵ بیت و چالاك بیت پاشان دەستبدەرەکاری خەواندنی خۆیی .. لەبەر ئەوەی گەر خۆت لە رێگەی ئەم راهێنانەی وورد گەرییەوە ئامادە نەکەیت ، ئەوا هەرگیز ناتوانێت بەسەرکەوتوویی قۆناغەکانی خەواندنی خۆیی ببڕێت و بگەیتە ئەنجامەکانی .

پێش ئەوەی کە دەستبدەیتە کری خەواندنی خۆیی پێویستەجێگەیەك ئامادە بکەیت بۆ راهێنان ، ئەو جێگەیەی کە پێویستە بۆ ئەم کارە دەبێت زۆر بێدەنگ و تاریك بێت و روناکی زۆری تێدا نەبێت .. رووناکییەکەی زۆر مام ناوەندی بێت و نزیك بێت لە تارکی ، لە هەمانکاتدا هیچ بۆنێکی وەها لەو ناوەدا نەبێت کەهەستی پێ بکەیت یان پلەی گەرمای ژوورەکە مام ناوەند بێت ، واتە نە سارد بێت و نە گەرم .. بۆ ئەم مەبەستەش دەتوانیت ژوورێك ئامادە بکەیت ، پاشان جێگەیەکی نەرم و ژێر سەرینێکی زۆر نرم ، بۆ ئەوەی ئازاری شان و ملت نەدات .

لەسەر جێگەکەت دابنیشە و لە دووری یەك مەتر مۆمێك لەبەردەمی خۆتدا دابگیرسێنە و بەمەرجێك گڕی مۆمەکە لە ئاستی نێوچەوانت بێت واتە نێوان هەردوو برۆکانت هەموو جەستەت تەواو خاوبکەرەوە و لەسەر خۆ لە گڕی مۆمەکە ووردبەرەوە بە ووردگەرییەوە کە هەموو بیر و هۆش و خەیاڵت لەلای گڕی مۆمەکەبێت ، بەمەرجێك نێوچەوانت گرژنەکەیت . پاشان لە دەروونی خۆتدا ئەم گفت خوازییە بە خۆت بدە (ئێستا هەست دەکەم وورده وورده پێڵوی چاوەکانم قورس دەبێت و دادەخرێت) چەند جارێك ئەم گفت خوازییە بە خۆت بڵێ ، واتە وا هەست بکە کە پێڵوی چاوەکانت قورس دەبێت و دادەخرێت لە گەڵ بەردەوام بوونت لەسەر سەرنج دانت لە گڕی مۆمەکە

هەست دەکەیت پێڵوی چاوەکانت قورس دەبن و بەردەوام بەرەو داخستن دەچن تاکو بە تەواوی هەردوو پێڵوی چاوەکانت داەخرێت بەبێ ئەوەی خۆت دایان بخەیت یان بەرگری لە داخستنیان بکەیت پاش ئەوەی چاوەکانت داخرا ، لە دەروونی خۆتدا ئەم گفت خوازییە بەخۆت بڵێ (ئێستا هەستە دەکەم لەسەر خۆ بە پشتا دەکەوم) لە کاتێکدا ئەم گفت خوازییە بەشێوەی وێنەیی بەخۆت دەدەیت ، لە جەستەت دا جێبەجێ دەکەیت ، وا هەست بکە ووردە ووردە بە پشتدا دەکەویت تاکو بەتەواوی بەپشتا رادەکشێیت بەمەرجێك دەستە کانت بە ئەملاو لای رێکی جەستەت درێژبکەیت و قاچەکانت درێژ بکەیت و سەرت بکەوێتە سەر ژێر سەرینەکە ، پاشان لە ژێر پێڵوی چاوەکانتەوە لە نێوان هەردوو بۆرکانت بڕوانە بەمەرجێك نەیەڵیت چاوەکانت بەرەو خوار ببنەوە . پاش ئەوەی لە بە پشتا راکشایت لە دەروونی خۆتدا ئەم گفت خوزییە بە خۆت بدە (ئێستا هەست دەکەم هەموو جەستەم بەتەواوی قورس دەبێت) ، لەم کاتدا وا هەست بکە ووردە ووردە هەموو جەستەت بەتەواوی قورس دەبێت وەك ئەوە وایە کە زەوییەکە بۆخۆیت کێش بکات .

لە دوای ئەوەی هەستت کرد کە جەستەت تەواو قورس بووە لە دەروونی خۆتد لە ژمارەیەکەوە دەستپێبکە تاکو دەگەیتە ژمارەی پەنجا ، بەمەرجێك لەگەڵ هەر ژمارەیەکدا کە دەیژمێریت

هەناسەیەکی زۆر قوڵ لەگەڵیدا هەڵبکێشیت و لەسەر خۆ هەناسەکە بدەیتەوە لەگەڵ هەر هەناسەیەکدا وا هەست بکە هەموو ماسولکەکانی سەرو شان و مل و جەستەت بەتەواوی خاو دەبێتەوە ، بەڵام دەبێت بەردەوام چاوەکانت لە ژێر پێڵوە کانتەوە لە نێوچەوانت بڕوانیت تاکو کۆتایی راهێنانەکە . لە دوای ژماردنی ژمارە پەنجا هەست دەکەیت کە هەموو جەستەت بەتەواوی خاو و قورس بووە ، ئەگەر بەتەواوی خاو و قورس نەبوو ئەوا بەردەوام لەو بارەدا بمێنەرەوە تاکو هەموو جەستەت بەتەواوی خاو دەبێتەوە ، بەڵام ئەو کەسانەی کە بەردەوام وەرزش کارن پێویستیان بە کاتێکی زۆر هەیە تا ماسولکەکانی جەستەیان بەتەواوی خاودەبێتەوە ، بەڵام هەندێك کەس زۆر بەخێرایی جەستەیان خاو دەبێتەوە بەتایبەتی ئافرەت .

لە پاش خاوبوونەوەی جەستەت ئەم گفت خوزییە بە خۆت بڵێ (ئێستا هەست دەکەم دەستی راستم ووردە ووردە بەرزدەبێتەوە) ئەم گفت خوازییە چەند جارێك دووبارە بکەرەوە ، پاشان وا هەست بکە کە دەستی راستت لە خۆیەوە سوك دەبێت و بەرزدەبێتەوە ... چاوەڕێ بکە تاکو لەپی دەست و پەنجەکانت کەمێك بەرز دەبنەوە و لە زەوی دەبڕێت ، لە پاش ئەم بەرز بوونەوەیە ئەم گفت خوازییە جێبەجێ بکە (ئێستا زیاتر دەستم سوك دەبێت و بەرزدەبێتەوە) ، بەردەوام ئەم گفت خوازییە لە

دەستی راستت جێبەجێبکە بەمەرجێك هەموو هۆش و بیرو خەیاڵت لەلای دەستی راستت بێت ، تاکو پەنجەکانت دەگاتە ئاستی شان و دەستت ڕێك دەوەستێت ، لە دوای ئەم کردارە ئەم گفت خوازییە جێبەجێبکە (دەستی راستم ووردە ووردە رەق دەبێت ، وا رەق دەبێت کە بە هیچ هێزێك نا جوڵێت) لەگەڵ جێبەجێکردنی گفت خوازییەکەدا هەست دەکەیت دەستی راستت بەتەواوی رەق دەبێت ، ئەگەر بێت و کەسێك هەوڵ بدات دەستت دابنەوێنیت بۆ زەوی ئەوا تۆ دەتوانیت بەشێوەیەکی لا شعوری بەرگری بکەیت بەبێ ئەوەی خۆت تێکبدەیت ، بەڵام لەسەرەتادا لەوانەیە نەتوانی بەئاسانی دەستی راستت بەتەواوی بەرزبکەیتەوە یان تەنانەت لە زەوی جیا بکەیتەوە لەبەر ئەوەی پێش ئەم راهێنانە زانیارییەکانی گفت خوازی لە لاشعوردا جێگیر نەبوون یان رانەهاتوویت کە کۆنترۆڵی جەستەت بکەیت ، چونکە کرداری خەواندنی خۆیی و دیاردەکان لە ڕێگەی گفت خوازییەوە بەئەنجام دەگەن لەبەرئەوە کۆنترۆڵکردنی جەستە لە ڕێگەی لاشعورەوە نیشانەی جێبەجێکردنی گفت خوازییە ، هەر لەم ڕێگەیەوە گفت خوازی دەتوانێت کۆنترۆڵی هەموو بیر و کرداری مرۆڤ بکات لەپاش ئەوەیدەستی راستت رەق بوو ئەم گفت خوازییە بە خۆت بدە (هەست دەکەم دەستی راستم قورس و خاودەبێتەوە و دادەبەزێتە خوارێ) لەگەڵ جێبەجێکردنی ئەم گفت خوازییە وا هەست بکە کە دەستی راستت قورس و خاودەبێتەوە و لەسەر خۆ دادەبەزێتە خوارێ ، بەڵام هەر لەسەرەتای بەرزبوونەوەی دەستی راست و پاشان هاتنە خوارەوەی دا هەست دەکەیت کە بەرزبوونەوەی دەستی راست و پاشان هاتنەخوارەوەی دا هەست دەکەیت کە بەرزبوونەوەی دەستی راستت ئاسایی نییە و لە ژێر رکێفی خۆتدا نییە ، لە هەمانکاتدا شێوازی بەرز بوونەوەکەی بەشێوەی ئامێری (ألی) دەبێت ئەویش بەهۆی هاتنی زانیاریەکانی جووڵە بەناو دەمارە راگەیاندنەکاندا بەشێوەیەکی لێشاوی ئەلکترۆنی کەم ، لەبەر ئەوەی کرداری جێبەجێکردنی جوڵە لەلایەن شعورەوە دەبێت نەك لەلاشعوردا ، لە هەمان کاتدا شعور بەهۆی کەمێك سڕبوونیەوە ڕێ لە زانیارییەکان دەگرێت هەر بۆیە ئەو شێوە جووڵە ئامێرییە بۆخۆوە دەبینێت .

پاش ئەوەی دەستت دابەزییە خوارێ بەهەمان شێوە گفت خوازی بە دەستی چەپت بدە تاکو بەرز دەبێتەوە و رەق دەبێت و خاو و قورس دەبێت و دادەبەزێتە خوارێ دوای ئەم کردارە بەهەمان شێوە گفت خوزی بە هەردوو دەستەکانت بدە کە بەیەکەوە بەرزدەبنەوە و دادەبەزنەخوارێ . لەگەڵ هاتنەخوارەوەی هەردوو دەستەکانت سێ هەناسەی قوڵ لەسەر خۆ هەڵمژە و گفت خوازی خاوبونەوەی جەستە بەخۆت بدە

(ئێستا هەست دەکەم هەموو جەستەم تەواو خاو و قورس دەبێت) لە کاتێکدا ئەم گفت خوازییە بەخۆت دەدەیت و لە جەستەتدا جێبەجێی دەکەیت .. هەست دەکەیت بەتەواوی هەموو جەستەت قورس بووە و تارادەیەك بەرەو سڕبوون دەچێت ، لەم بارەدا پێویستە بۆماوەی دوو تا سێ دەقیقە بەوجۆرە بمێنێتەوە تاکو هەموو جەستەت لە کرداری خاوبوونەوە جێگیر دەبێت .. لە دوای ئەم ماوەیە ، ئەم گفت خوازییە بەخۆت بدە (ئێستا هەست دەکەم هەردوو دەستەکانم بەئەملاو ئەو لای جەستەمەوە دەنووسێت) لەدوای جێبەجێکردنی ئەم گفت خوازییە لە دەستەکانتدا هەست دەکەیت هەردوو دەستەکانت وورده وورده بە جەستەتەوە دەنوسێت بەبێ ئەوەی لە ژێر شعوری کۆنترۆڵی خۆتدا بێت ، بەڵام هەستی پێدەکەیت هەردوو دەستەکانت وورده وورده بەجەستەوە دەنووسێت بەبێ ئەوەی لە ژێر شعوری کۆنترۆڵی خۆتدا بیت ، بەڵام هەستی پێدەکەیت .. لە دوای ئەم کرداره ئەم گفت خوازییە بە قاچەکانت بدە (هەست دەکەم وورده وورده هەردووقاچەکانم جووت دەبن) پاش ئەوەی قاچەکانت جووت بوون و پاژنەکانی پێت بەیەکەوە نووسا ، ئەم گفت خوازییە بە هەموو جەستەت بدە (ئێستا هەست دەکەم هەموو جەستەم لەسەری پەنجەکانی قاچمەوە تاکو شانوملم بەتەواوی رەق دەبێت ، بەشێوەیەك رەق دەبێت کە بەهیچ هێزێك

ئاراسایکۆلۆجی

جەستەم ناچەمێتەوە) دوای ئەم گفت خوازییە وا هەست بکە کە هەموو جەستەت بەرەو رەقبوون دەچێت ، بەردەوام لەگەڵ رەقبوونی جەستەت دا ئەم گفت خوازییە دووبارە بکەرەوە و لە جەستەت داجێبەجێی بکە (جەستەم تەواو رەق دەبێت ... زیاتر رەق دەبێت) ، لەگەڵ دووبارە کردنەوەی ئەم گفت خوازییە بەباوەڕێکی پتەوەوە ئەو هەستە لە خۆتدا دروست بکە کە هەموو جەستەت بە تەواوی رەق بووە .

کرداری رەق بوونی جەستە یەکێکە لەو راهێنانەی کە یارمەتی تەواوت دەدات بۆ خاوبوونەوەی هەموو ماسولکەکانی جەستەت ، تاکو بتوانیت بەهۆی خاوبوونەوەوە ئەو دابڕانە لە نێوان جەستە و کۆنترۆڵی شعورتدا دروستبکەیت .. بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە لە کاتی رەق بوونی جەستەت دا زۆر بە وورد گەرییەوە هەموو بیروهۆشت لەلای هەموو ماسولکەکانی جەستەت بێت و وا هەست بکەیت یەك یەك کرژ دەبن و رەق دەبن .. لەپاش رەق بوونی جەستەت هەوڵ بدە بۆ ماوەی دوو تا سێ دەقیقە لەم بارەدا بمێنەرەوە و بەردەوام هەموو خەیاڵت لای جەستە ت بێت و بەردەوام گفت خوازی زیاتر رەقبوون بەجەستەت بدەیت .. لەمبارەدا بەتەواوی چەند گۆڕانێکی بایۆلۆجی لە جەستەدا روودەدات ، بۆ نمونە هەناسەت لاواز دەبێت و بەهۆی رەقبوونی ماسولکەکانی سنگ و سکت کە رێگە لەبەر فراوان بوونی

سییەکانت دەگرێت ، پاشان لێدانی دڵت زۆر خێرا دەبێت بەهۆی ئەوەی کە کرژ بوون و رەقبوونی ماسولکەکانی جەستەت پێویستی بە ووزەیەکی زۆر هەیە ، ئەم وزەیەش لەرێگەی ئەو خۆراکەوە پەیدا دەبێت کە خوێن دەیگەیەنێتە بەشەکانی جەستەت ، بەهۆی لە دەست دانی ئەو بڕە وزەیە کاری لێدانی دڵ خێرا دەبێت بۆ هاوسەنگ کردنەوەی ئەو خۆراکە بۆ خانەکان و گەیاندنی خۆراکی پێویست بۆ هەموو بەشەکانی جەستە .

روونکردنەوەی ئەم گۆڕانە بایۆلۆجیانە پێویستە بۆ ئارەزوو مەند بۆ ئەوەی لە کاتی دروستبوونی ئەم گۆڕانکارییانە هیچ ترس و گومانی لە دەرونیدا دروست نەبێت و کارەکەی لێ تێك نەدات و زنجیرەی ووردگەریی نەبچڕێت .

لەگەڵ بەردەوامیت لەسەر راهێنانەکانی کرداری رەق بوون دەگەیەتە ئەو ئاستەی کە بەتەواوی جەستەت وەك پارچە تەختەیەکی رەقی لێ دێت ، لێرەدا دەتوانیت بۆ دڵنیا بوونت لە کارەکەت دوو هاوڕێت ئاگادار بکەیت کە یارمەتیت بدەن بۆ ئەم کارە لە کاتێکدا بەتەواوی هەموو جەستەت رەق دەبێت با دوو هاوڕێکەت هەریەکەیان لەلای سەرو قاچت بووەستن و بەرزت بکەنەوە و قاچەکانت لەسەر لێواری کورسییەك دابنێن‌و سەروملو کەمێك شانت لەسەر لێواری کورسییەکی تر دابنێن، پاش ئەوەی سەروقاچت لەسەر دوو کورسییەکە جێگیر بوو.. با یەکێکیان لەسەر خۆ هەردوو دەستی بخاتە سەر ئەملاو ئەولای شانت و بەجەستەتدا بیتە خوارەوە تاکو دەگاتە سەر پەنجەکانی پێت. ئەم کارە بۆ ئەوەیە کە شعورت ئامادە بکاتەوە بۆ دروستبوونی پەرچەکرداری رەقبوون. پاش ئەم کردارە یەکێك لە هاوڕێکانت لەسەرخۆ بچێتە سەر سکت بووەستێت و پاشان دابەزێتە خوارێ .. ئەگەر راهێنانی بەردەوامت هەبێت ئەوا بەهیچ جۆرێك جەستەت ناچەمێتەوە ، لە هەمانکاتدا هەست ناکەیت کە کێشێکی زۆر لەسەر جەستەی تۆیە. لەم کردرەدا نابێت زۆر لەخۆت بکەیت و دەموچاوت تێك بدەیت لەبەر ئەوە رەقبوونی جەستە بە شێوەیەکی لا شعوری دەبێت ، پاش ئەوەی دوو تا سێ دەقیقە لەباری رەق بوونی جەستەدا مایتەوە ئەم گفت خوازییە بەهەموو جەستەی خۆت بدە ، بۆ مەبەستی خابوونەوەی هەموو جەستەت (ئێستا هەست دەکەم کە هەموو جەستەم بەتەواوی خاودەبێتەوە) ، لەگەڵ جێبەجێکردنی ئەم گفت خوازییە بەخێرایی هەست بەخاوبوونەوەی هەموو جەستەت دەکەیت و دەستەکانت لە جەستەت جیا دەبنەوە و دەکەونە سەر زەوی پاشان قاچەکانت لە یەکتری جیا دەبنەوە و دەچنە باری ئاسایی خۆیان ، بەڵام ئەوەی لێرەدا پێویستە ئەوەیە کە نابێت بەهیچ جۆرێك لە کرداری خاوبوونەوەی هەموو

جەستەت دا هەوڵ بدەیت بە ئارەزووی خۆت دەست و قاچەکانت بڵاوبکەیتەوە ، دەبێت وازیان لێبهێنیت تاکو باری ئاسایی خۆیان وەردەگرن .

لەپاش خاوبوونەوەی هەموو جەستەت هەست دەکەیت دڵت بەخێرایی لێدەدات و کرداری هەناسەدانت خێراتر دەبێت دەبێت واهەست دەکەیت کە شتێك لە سنگتدا پەنگی خوواردووە ئەم گۆڕانە بەهۆی پێویستی گازی ئۆکسجینەوە دەبێت بۆ سیەکانت ، لەبەر ئەوەی لەکاتی رەقبووندا جەستەت پاشماوەیەکی زۆرە گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆنی لێ پەیدا بووە و داویەتی بە خوێن بۆ مەبەستی فڕێدانی ئەم پاشماوەیە و ئاسایکردنەوەی لێدانی دڵ پێویستە نزیکەی بیست تا سی هەناسەی قوڵ لەسەر خۆ هەڵمژیت تاکو هەموو جەستەت بەتەواوی ئاسایی دەبێتەوە و قورس و خاو دەبێت .. بەڵام لەگەڵ دانەوەی هەناسەیەکدا پێویستە وا هەست بکەیت جەستەت زیاتر قورس و خاو دەبێت .

پاش ئەوەی بەتەواوی جەستەت خاو بووەوە ، هەست بە پشوویەکی جەستەیی دەکەیت .. لەم ساتەدا ئەم گفت خوازییە جێبەجێ بکە (ئێستا تاکو ژمارە پەنجا دەژمێرم لەگەڵ هەر ژمارەیەکدا هەست دەکەم هەموو جەستەم قورس و خاوتر

ثاراسایکۆلۆجی

دەبێت) ، لە دوای ژمارە پەنجا هەست دەکەیت تەواو جەستەت خاو و قورس بووە ، هەوڵ بدە بۆماوەیەك لەم بارەدا بمێنەرەوە تاکو بەتەواوی هەست دکەیت هەموو جەستەت قوورس بووە ، وەك ئەوە وایە کە دەستەسڕێکی تەڕ بە توندی بەزەویدا بدەیت یان وا هەست دەکەیت کە زەوی زۆر بەبەهێزی هەموو جەستەت بۆخۆی کێش دەکات .

لەسەرەتای دەست پێکردنت لەسەر ئەم راهێنانە هەست دەکەیت کاتێکی زۆرت پێدەچێت تاکو بەتەواوی هەموو جەستەت خاو دبێتەوە و دابڕان لە نێوان دەماغ و ماسولکەکانی جەستەت دەبێت ، بەڵام لەگەڵ بەردەوامیت لەسەر ئەم کارە رۆژبەرۆژ هەست دەکەیت رووتر دەگەیتە قۆناغی خاوبوونەوە و کاتی کەمترت پێدەچێت ، ئەویش بەهۆی جێگیربوونی هەموو گفت خوازییەکانی کرداری خاوبوونەوە لە کۆنترۆڵی لاشعوردا ، بەمەش هەموو زانیارییەکانی ئەم کردارە چەسپ دەبێت ، تا دەگاتە ئەو ئاستەی کە زۆر بە ئاسانی لە ماوەی پێنج دەقیقەدا دەتوانیت هەموو جەستەت خاوبکەیتەوە لە رێگەی تەنها یەك گفت خوازییەوە ، هەست کردن بەم جیاوازییە ئەوەیە کە دەگاتە ئەو راستییەی کە دەتوانیت بەئاسانی هەر زانیارییەکت مەبەست بێت لە رێگەی ووردگەریی و گفت خوازییەوە لە دەروونی خۆتدا چەسپی بکەیت .

چارەسەركردنی نەخۆشییە دەرونییەكان

مرۆڤ لە ئەنجامی تێكەڵ بوونی لەگەڵ دەوروبەرەكەیدا بەردەوام كاریگەریی خۆی ئەنجام دەدات بەهەمان شێوە دەوروبەریش كاریگەریی خۆی لەسەر مرۆڤ بە ئەنجام دەدات .. لە ڕێگەی هەموو ئەو زانیاریانەی كە بەهۆی پێنج هەستەكەوە دەگەنە لا شعور و پاشان لەوێدا لە كۆكەرەوەكاندا جێگیر دەبن ، بەڵام ئەم زانیاریانە بەپێی چۆنیەتی كاركردن و تایبەتمەندییان لە جێگەی تایبەتی خۆیاندا لە لاشعوردا كاردەكەن و بەپێی جۆر

ثاراسایكۆلۆجی

و پێكهاتنیان بەشداری سوڕی بازنەیی نێوان هەردوو كۆنترۆڵی شعور لا شعور دەكەن . هاتنە ناوەوەی ئەم زانیاریانە بۆ لاشعور بەشێوەیەك دەبێت كە تێیدا هەموو گفت خوازییە باش و خراپەكان (ایحا السلبیه والایجابیه) جێگیر دەبن و بەپێی چۆنیەتی خۆیان لە شعور و لا شعوردا كاردەكەن .. بۆ نمونە گفت خوازییەكی خراپ كە مرۆڤ پێی باش نییە ، هەرچەندە پەسەندی ناكات و بەرگری دەكات بەڵام بەهۆی بەردەوامی هاتنەناوەوەی ئەو جۆرە گفت خوازییە خراپانە لە لاشعوردا بەردەوام جێگیر دەبن و تاكو دەبنە بەرنامەیەكی زاڵبوو لەلاشعوردا پاشان لە ڕێگەیەوە كۆنترۆڵی شعوری پێدەكرێت و كاریگەریی ئەم گفت حوازییە خراپە لە پەرچەكردارەكانی مرۆڤ دا دەردەكەوێت وەك هەموو ئەو كارە پەسەندانەی كە كەسێك دەیكات .. لە هەمانكاتدا ئەم گفت خوازییە وەك بەرنامەیەكی كۆنترۆڵی و بەشداری لە كرداری شیكاركردنی كۆنترۆڵی شعوردا دەكات و بەمەش كاریگەریی خۆی بە ئەنجام دەدات و لە ڕێگەیەوە هەوڵ دەدات هەموو ئەو زانیارییە خراپانەی هەیە ، كۆیبكاتەوە و بەردەوام فراوانتر بكات ، وەك لاوازی مرۆڤ بەرامبەر بە هەموو كێشەكانی ژیانی ڕۆژانەی .. لێرەدا كاریگەریی ئەم گفت خوازییانە لە كەسێكەوە بۆ كەسێكی تر جیاوازی هەیە بەپێی ئاستی ڕۆشبیری و وشیاری ئەو كەسە ..

که هەموو ئەو زانیاریە پەسەندانەی کە لە لاشعوری کەسێکداهەن کە بەشێوەی گفت خوازی باش کاردەکەن .. بەپێی جۆری زاڵبونیان لە لاشعوردا بەرگری هەموو ئەو گفت خوازییەخراپانە دەکەن و تێکیان دەشکێنن بەتایبەت کرداری شیکارکردن لە کۆنترۆڵی شعوردا ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت وە ئەم کارەی کە تێیدا دەتوانێت بەرامبەر بە هەموو گفت خوازییەکی خراپ شیکاری ووردگەریی لەسەر بکات و هەر گفتخوازییەکی خراپ گەر نەگونجاوبێت لەسەر هەموو زانیارییە راستییەکانی دەوروبەرو خواستە خۆییەکان .. ئەوا لە ڕێگەی زاڵبوونی گفت خوازییە باشەکانەوە کاریگەریی خۆی بەسەریاندا دەنوێنێت و لاوازیان دەکات .. بەڵام نەبوونی ئەم بەرگرییە لە شعوردا دەبێتە هۆی ڕێگە خۆشکردن بۆ زاڵ بوونی هەموو گفت خوازییە خراپەکان وەك هەموو ئەو کەسانەی کە هەرگیز زانستیانە بیر ناکەنەوە و خاوەنی بیری خۆیان نین و خۆیان بەکەم دەزانن .. ئەو کەسانە هەمیشە ئامادەن گفت خوازییە خراپەکان لە دەرونیان دا چەسپ بێت بەهۆی نەبوونی کرداری شیکارکردن بەرامبەر بەزانیارییە هاتووەکانی گفت خوازیە خراپەکان .. نەبونی ئەو بەرگرییە لە دەرووندا دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشی دەروونی ، بەپێی چۆنیەتی گفتخوازی خراپ .. وەك دڵتەنگی و ڕارایی و واسواسی و فرەکەسێتی (فصام الشخسیە)

و .. هتد یان نەخۆشیە سایکۆسۆماتییەکان وەك سوتاندنەوەی گەدە (القرحەت المعدە) نیوە شەلەل و بوورانەوە (سرع الهستری) .. هەموو ئەو نەخۆشییە دەرونیانە لە ڕێگەی زاڵ بوونی گفت خوازییە خراپەکانەوە دروست دەبن چ لە جەستەدا بێت یان لە بیردا ، بەڵام لێرەدا مەبەستم نیە باس لە چۆنیەتی هەموو نەخۆشییە دەرونییەکان بکەم بەڵکو تەنها وەك پێویستییەك دەیخەمە ڕوو بۆ زیاتر تێگەیشتن لە باسەکە و لە هەمانکاتدا بنچینەی دروستبوونی نەخۆشییەکان و پاشان بنچینەی چارەسەرکردنیان لە ڕێگەی ئەم زانستەوە .

بۆکاری خەواندنی و دیاردەی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان پێویستە ئارەزوومەند بتوانێت بەسەر خۆیدا زاڵ بێت و بەرگرییەکی بەهێز لە دەروونیدا دروست بکات بۆ ئەوەی خۆی بپارێزێت لە هەموو گفت خوازییەکی خراپ . بۆ مەبەستی چارەسەرکردنی نەخۆشیە دەرونییەکان پێویستە لەسەرەتادا جۆری نەخۆشییەکە دیاریبکرێت یان ئەو کەسە خۆی دەزانێت کەم و کوڕییەکانی چیەو بە چ بیرێك بێ ئارام دەبێت . پێویستە ئارەزوومەند ئەوە بزانێت کە هەموو ئەو بارە دەروونیە ئاڵۆز و تەنگانەی کە تووشی کەسێك دەبێت ، بەهۆی گفتخوازییە خراپەکنەوە دەبێت ، هەر گفت خوازییەکی خراپیش تایبەتی هەیە بۆ نمونە دڵ تەنگی و بێ زاری بەهۆی ئەو گفت خوازیانەوە

دروست دەبێت كە مرۆڤ بەرامبەر كارێك هەست بە لاوازی دەكات هیچ رێگە چارەیەك لە دەروونیدا بەدیناكات بۆ مەبەستی نەهێشتنی ئەو دژایەتییەی كە لە دەروونیدا روودەدات . دیارە هەموو گفت خوازییە خراپەكان لە ئەنجامی بەربەرەكانییە دەروونییەكانەوە سەرهەڵ دەدەن و دوو بەرنامەی دژ بەیەك زاڵ دەبن و مرۆڤ تووشی نائارامی دەكەن .

لێرەدا پێویستە ئارەزوو مەند بتوانێت بەرامبەر بە هەموو گفت وازییە خراپەكان گفت خوازی باش لە خۆیدا دروست بكات و لە رێگەی ئەو بارە ووردگەرییە تایبەتەوە لە لاشعوری خۆیدا زاڵیان بكات بەسەر گفت خوازییە خراپەكاندا .. بەمەش گفت خوازییە خراپەكان بەرەو لاواز بوون دەچن، بەڵام بۆ جێگیر بوونی ئەم بەرگرییە لە لاشعوردا پێویستی بە رێگایەك هەیە ، لەبەرئەوەی گفت خوازییە خراپەكان لە بارێكی ووردگەریی زۆر چڕدا زاڵ دەبنە و دەتوانن بەتەواوی باڵادەست بن لە لاشعوردا ، پێویستە بۆ چەسپ كردنی هەموو زانیارییەكی پەسەندكراو گفت خوازییەكی باش لە دوای قۆناغی یەكەمی خەواندنی خۆییەوە چەسپ بكرێت .. وەك ئەوەی چۆن ئارەزوومەند دەتوانێت گفت خوزییەكانی جەستەی لە لاشعوردا چەسپ بكات و لە جەستەدا جێبەجێی بكات ، بەهەمان شێوە لە دوای كرداری رەقبوون كە بارێكی ووردگەریی چڕ دروستدەكات ، لە رێگەیەوە

ئەوەی بییەوێت دەتوانێت بە دەروونی خۆیدا چەسپی بكات و كۆنترۆڵی بیر و جەستەی خۆی پێبكات .

كرداری كۆنترۆڵكردنی جوڵە خۆنەویستەكان

جووڵەی ئەندامەكانی جەستە لە دوو جۆردا خۆی دەبینێتەوە كە یەكەمیان بە جوڵە خۆویستەكان ناودەبرێت ، بریتییە لە هەموو ئەو كردارانەی كە لە ژێر ویستی مرۆڤدان و كاریان پێدەكرێت ، بەڵام دووەمیان جووڵە خۆنەویستەكانن كە لە ژێر ویستی مرۆڤدا نین ، بەڵكو بەهۆی كۆنترۆڵی لاشعورەوە كاردەكەن بەپێی جۆری ئەو بەرنامەیەی كە بەشێوەیەكی بۆماوەیی لە دەماغدا چەسپ بوون و لە رێگەی دەمارە راگەیاندنەكانەوە زانیارییەكانیان پێدەگات و ئەندامەكانی جێبەجێیان دەكەن وەك لێدانی دڵ و كرمە جوڵەی ریخۆڵەكان و كرداری هەناسەدان و كاری پەنكریاس و گورچیلە و .. هتد هەموو ئەم ئەندامانە كاروشێوازی تایبەتیان هەیە ، بەڵام ئەوەی كە زانیارییەكانیان لە رێگەی لا شعورەوە پێدەگات ، ئەوا دەكرێن لە رێگەی كرداری ووردگەریی و چەسپ كردنەوە ، هەموو ئەو جوڵە خۆنە ویستیانە كۆنترۆڵ بكرێت و بۆماوەیەكی كاتی

بتوانێت لە جیاتی بەرنامە بۆماوەییەکانی خۆیان ، بەرنامەیەکی نویێ تر لە جێگەیاندا کاربکات .. بەلاَم لە هەندیێ بارودۆخی تایبەتدا ، کە بەهۆی وورودگەرییەکی زۆر و زالٚ بوونی بەرنامەیەکی نویێ لە جێگەیاندا ، بەرنامە بۆماوەییەکان دەکرێت لە کار بکەون و بەرەو لاواز بوون بچن ، بۆنمونە پەنکریاس لەسەر بەرنامەیەکی بۆماوەیی کاردەکات و ئەنسۆلین دەردەدات کە دەبێتە هۆی هاوسەنگ کردنی رێژەی شەکر لە خوێندا ، بەلاَم لە کاتێکدا بەهۆی بەرنامەیەکی وەك ترس یان تۆقین کە بەشێوەیەکی زۆر زالٚ لە لاشعوردا جێگیر دەبێت و واڕێدەکەوێت بەسەر بەرنامە بۆ ماوەییەکەدا زالٚ بێت بەمەش کاری پەنکریاس تێکدەچێت و دەبێتە هۆی سەرهەلٚدانی نەخۆشی شەکرە . یان بەهۆی بیستنی هەوالٚێکی ناخۆش کە وەك بەرنامەیەکی زالٚ بوو بەشێوەی گفت خوازی لە لاشعوردا جێگیر دەبێت و بەرنامە بۆماوەییەکانی لێدانی دلٚ تێك دەدات یان لاوازی دەکات ، بەم کردارەش رێدەکەوێت لێدانی دلٚ بەرەو خراپی بچێت یان لە کاربکەوێت . هەموو گۆڕانکاریانە لە جوولٚە خۆنەویستەکاندا بەهۆی بەرنامە زالٚبووەکانی شعورەوە دەبن کە لە بارێکی شعوری تایبەتدا کە تێیدا ووردگەرییەکی چڕی تێدا دروست دەبێت کە لە لاشعوردا چەسپ دەبن و کاریگەریی خۆیان بە ئەنجام دەگەیەنن ، بەلاَم پێویستە ئارەزوومەند بەتەواوی لە واتای کاریگەریی گفت خوازی بگات و بزانێت چۆن کریان پێدەکات ، بەتایبەت لە قۆناغی یەکەمدا دەتوانێت لە رێگەی گفتخوزی خۆییەوە کۆنترۆلٚی جوولٚە خۆنەویستەکانی خۆت بکەیت بەتایبەت کۆنترۆلٚ کردنی لێدانی دلٚ ، کە بەهۆی راهێنان لەسەر ئەم کردارە دەتوانیت زیاتر ئەو بارە ووردگەرییە و خاوبوونەوەی جەستەییە لە خۆتدا دروست بکەیت زۆر کەس دەتوانن لەم رێگەیەوە بەجۆرێك کۆنترۆلٚی لێدانی دلٚی خۆی بکات و لە لێدانی ئاساییەوە بیهێنێتە سەر بیست تا پانزە جار لە دەقیقەیەکدا ، بەتایبەت یۆگاییەکان ئەم کارە ئەنجام دەدەن هەروەها کۆنترۆلٚکردنی لێدانی دلٚ لە رێگای بیرگۆڕکیێ (التخاطر) وە ئەنجام دەدرێت کە بەهۆی ئەو بەرنامە بەدەرخەرەوە کە لە لاشعوردا بەشێوەیەکی زۆر زالٚبوو کاردەکات ، دەتونرێت راستەوخۆ لێدانی دلٚ کەم و زیاد بکرێت یان لە کاربوەستێنرێت لە کاتێکدا قۆناغی خاوبوونەوەی جەستە بەسەرکەوتوویی ئەنجام دەدەیت ، باشتر وایە کار لەسەر کۆنترۆلٚ کردنی لێدانی دلٚ بکەیت لەبەرئەوە خاوبوونەوە یارمەتی تەواوت دەدات بۆ زیاتر چوونە ناو کرداری خاوبوونەوە ئەم راهێنانە لە دوای کرداری رەق بوونی جەستەدا دەکرێت ، دەتوانیت بۆ ئەم مەبەستە گفت خوازییەك دروست بکەیت بەشێوەیەکی ژمارە ، بۆ نمونە ئەم گفت خوازییە بەشێوەی وێنەیی جێبەجیێ بکە (لەگەلٚ

ژماردنی لێدانی دڵمدا وا هەست دەکەم لەهەر لێدانێکدا دڵم خاوتر دەبێتەوە و لێدانی کەمتر دەبێت) لەگەڵ بەردەوامیت لەسەر ئەم راهێنانە دەگەیتە ئەو ئاستەی کە دەتوانیت لێدانی دڵت بەرێژەیەك دا ببەزێنیت ، بۆ دڵنیا بوونت دەکرێت هاورێیەکت یارمەتیت بدات لەو ساتە دا لێدانی دڵت دیاری بکات یان لە رێگەی ئمێرێکەوە کە لێدانی دڵت بپێوێت .

کرداری سڕ بوونی جەستە

کرداری سڕبوون یەکێکە لەو قۆناغە گرنگانەی کە دەتوانێت لە رێگەیەوە بەتەواوی کۆنترۆڵی هەموو جەستەی خۆت بکەیت ، لە هەمان کاتدا یەکێك لەو ئەنجامانەی کە بەتەواوی دڵنیات دەکات لەوەی کە تۆ دەتوانیت هەر گفت خوازییەکت مەبەست بێت لە جەستەی خۆتدا جێبەجێی بکەیت ، گرنگی ئەم کارە لەوەدایە کە بەتەواوی دەتوانیت هەموو زانیارییەکانی هەست کردنی جەستەت ببڕیت لە شعوردا ، پاشان ئەم دابڕانە دەبێتە هۆی دروست بوونی بارێکی ووردگەریی چرکە دەبێتە یارمەتیدەر بۆ کاری سڕکردنی کۆنترۆڵی شعور ، لە هەمانکاتدا کرداری سڕبوونی جەستە سود بەخشییەکی زۆرت پێدەگەیەنێت لە ژیانی رۆژانەتدا ، بۆنمونە ئەگەر بەشێکی جەستەت ئازاری تێدا بێت ئەوا لەرێی گفت خوازییەوە ئەو جێگەیە بۆماوەیەك سڕ بکەیت ، یان دەتوانیت ددانت سڕبکەیت بەبێئەوەی مادە سڕکەرەکان بەکاربهێنیت ، لەکاتی هەڵکێشانی ددانت یان ئەگەر ببیتە خاوەنی باوەڕێکی بەهێز لەم رێگەیەوە راهێنانی بەردەوام لەسەر سڕ بوون بکەیت ، ئەوا دەتوانیت بە ئاسانی هەموو بەشەکانی جەستەت چ لە ناوەوە بێت یان لە دەرەوە سڕیان بکەیت .

کرداری سڕبوون لە رێگەی گفت خوازییەوە ئەنجام دەدرێت بەمەرجێك ئەم گفت خوازییە بەهۆی ووردگەریی لە جەستەدا جێبەجێ بێت لە کاتێکدا بەرنامەیەکی گفت خوازی لە شعوردا ئامادە دەکرێت ، ئەم بەرنامەیە کە دەگاتە لا شعور بەهۆی زاڵ بوونی لە رێگەی ووردگەرییەوە دەتوانێت بەپێی چۆنیەتی گفت خوازییەکە کاربکات و زانیاری ئازارەکان کە لە رێگەی دەمارە راگەیاندنەکانەوە دەگوێزرێتەوە لە شعوردا بەدەردەکەون هەر لەوێدا هەستکردن بە ئازار دروست دەبێت ، بەڵام کرداری سڕ کردن لەرێگەی مادە سڕ کەرەکانەوە شێواز و کارکردنێکی تایبەتی خۆی هەیە و جیاوازی زۆرە لە چاو ئەم رێگەیە .. لەبەرئەوەی بڕینی زانیارییەکانی بەشێکی جەستە لە رێگەی خەواندنی خۆییەوە لە کۆنترۆڵی شعوردا دەبێت و هەر لە وێدا ئەم زانیارییە دەوەستێنرێت و بەربەست دەکرێت ، بەڵام کاری

گەریی مادە سڕكەرەكان ڕۆڵی لەكارخستنی ئەو پرۆتینەی ئەنتی كۆلێن دەبینێت كە كاری گواستنەوەی زانیارییە لە دەمارە ڕاگەیاندنێكەوە بۆ دەمارێكی تر .. واتە لە نێوان دووجەمسەری دەمارێكدا كە خاڵی بەیەك گەیشتنیانە ، پێكهاتێكی پرۆتین لە نێوانیاندا هەیە كە وەك پردێك وایە بۆ گواستنەوەی زانیارییەكان لە كاتێكدا كاری ئەم پرۆتینە دەوەستێت بەهۆی مادە سڕكەرەكانەوە پەیوەندی لە نێوان ئەو دەمارانەدا نامێنێت و بەمەش زانیاری ئازارەكان لەبەشێكی جەستەوە ناگاتە دەمارەكانی تروپاشان لە وێوە بۆ دەماغ واتە دابڕینی زانیارییەكان لەم ڕێگەیەوە لە جەستەدا روست دەبێت نەك لە دەماغ دا .

لە كاتێكدا كرداری خاوبوونەوە بە سەركەوتوویی ئەنجام دەدەیت لە پاش كرداری ڕەقبوون كە جەستە رووە و خاوبوونەوەیەكی تەواو دەچێت ، دەتوانێت ئەم گفت خوازییە بۆ مەبەستی سڕبوونی هەموو جەستەت بەخۆت بدەیت ، ئەم گفت خوازییە دەكرێت بۆ مەبەستی دابڕانی جەستە لە شعورتدا بەكاربهێنیت (تاكو ژمارە بیست دەژمێرم .. ژمارە ژمارە هەست دەكەم هەموو جەستەم بەرە و سڕ بوون دەچێت و هەست بە بوونی جەستەم ناكەم) كاتێك ژمارەكان دەژمێریت لەگەڵ هەر ژمارەیەكدا هەست دەكەیت جەستەت سڕ دەبێت و هەست بە

بوونی ناكەیت . پاش ئەوەی گەیشتیتە ژمارە بیست واهەست بكە كە تەزوویەك وەك تەزووی كارەبا لە نووكی سەری پەنجەكانی قاچتەوە دروست دەبێت كاتێك توانیت ئەم تەزوو دروست بكەیت .. وا هەست بكە تەزووەكە وورده وورده بە قاچەكانتا سەردەكەوێت بەرەو ئەژنۆت دەچێت .. ئەو جێگەیەی تەزووەكە جێی دەهێڵێت بەتەواوی سڕ دەبێت .. لەسەر ئەم هەستە بەردەوام بە تاكو بەتەواوی تەزووەكە دەگاتە شان و ملت .. پاشان وا هەست بكە ئەم تەزووە بە پشت و سەر و ئەم لا و ئەولای سەرت دا دەڕوات تاكو دەگاتە نێوچەوانت ، بەگەیشتنی بە نێوچەوانت ، هەوڵ بدە لە نێو هەردوو برۆكەتدا كۆیبكەرەوە لە خاڵێكدا .. كە ئەم كردارەت ئەنجامدا وا هەست بكە كە هەموو جەستەت بەتەواوی سڕ بووە . دروست بوونی ئەم تەزووە لە جەستەتدا بریتییە لە دابڕینی هەستی جەستە و پاشان نەگایندنی زانیاری بۆدەماغ . لەگەڵ بەردەوامیت لەسەر ئەم ڕاهێنانە دەگەیتە ئەو ئاستەی ئەگەر كەسێك دەرزییەك بە هەر جێگیەكدابكات هەست بە بوونی ئازار ناكەیت . ئەم ڕاهێنانە بۆ كرداری سڕكردنی هەموو جەستەت بەكاردێت .. بەڵام ئەگەر بتەوێت بەشێك لە ئەندامەكانی جەستەت سڕ بكەیت ئەوا دەتوانیت بەم شێوەیە ڕاهێنانی لەسەر بكەیت لە دوای كرداری ڕەقبوون ئەم گفت خوازییە بە دەستی ڕاست بدە (هەست دەكەم

دەستی راستم لەسەری پەنجەکانمەوە تاکە شانم سڕ دەبێت) لە پاش ئەوەی ئەم گفت خوازییە بۆ چەند جارێك دووبارە دەکەیتەوە هەست بە سڕ بوونی دەستت دەکەیت .. هاوڕێیەکت ئامادە بکەبۆ ئەم کارە کە یارمەتیت بدات و دەرزییەکی پاکژ بەکار بهێنێت ، بەڵام پێش ئەوەی هاوڕێکەت دەرزییەکە بکات بە دەستت دا، ئاگاداری بکەرەوە کە ئەو جێیەی دەیەوێت دەرزییەکەی پێدا بکات کە مێك ئەو جێگەیە بە دوو پەنجە پێستەکەی بگرێت و بۆ ماوەیەکی کەم پەنجەکانی لەیەك بسوێت ، بەمەرجێك بەشێوەیەك بێت کە وەك بیەوێت ئازرت بدات .. لەم ساتەدا کەمێك هەست بە ئازار دەکەیت ، لەگەڵ گرتنی ئەو جێگەیەدا بەردەوام ئەم گفت خوازییە جێبەجێبکە (هەست دەکەم ئەم جێگەیە زیاتر سڕ دەبێت و ئازاری نامێنێت) لەگەڵ بەکارهێنانی ئەم گفت خوازییە هەست دەکەیت ئەو جێگەیەی کە هاوڕێکەت گرتوویەتی ئازاری تێدا نامێنێت ..

هاوڕێکەت لەو ماوەیەدا دەتوانێت دەرزییەکە بە پێستی دەستتدا بکات و لەودیوەوە دەریبهێنێت بەبیٚ ئەوەی هەست بە ئازار بکەیت .

پاش ئەوی توانیت ئەم تاقیکردنەوەیە بە سەرکەوتوویی ئەنجام بدەیت دەتوانیت کاری گەورە تر بکەیت لە بواری سڕ

بووندا بۆ نمونە وەك کرداری سڕ کردنی ددان .. دەتوانیت لە پاش راهاتنت.

لەسەر قۆناغی یەکەمی خەواندنی خۆیی، دەست بدەیتە کاری سڕکردنی ددان گەر مەبەستت بێت ددانت هەڵبکێشیت .. پاش ئەوەی جەستەت تەواو خاوبووەوە ، ئەم گفت خوازییە بە خۆت بدە، بەمەرجێك لە ژێر هەردوو پێڵوی چاوەکانتەوە لە نێوان هەردوو برۆت بڕوانیت (ئێستا تاکو ژمارە سیٚ دەژمێرم هەست دەکەم ژمارە بە ژمارە هەموو دەم و ددانم سارد و سڕ دەبێت و لچ و لێوم قورس دەبێت) پاش ئەوەی گەیشتیتە ژمارە سیٚ هەست دەکەیت بە تەواوی دەم و ددانت سڕ بووە و هەست بە قورسی لچ و لێوت دەکەیت ، بەڵام پێویستە لەم ساتەدا بە هیچ جۆرێك ترس لە دەروونی خۆتدا نەهێڵیت و باوەڕت بەخۆت هەبێت . ئەو کەسەی دەیەوێت ددانت هەڵبکێشێت پێش کارەکە ئاگاداری بکەرەوە کە دەرزییەك ئامادە بکات بۆ زیاتر سڕکرنی ئەو جێگەیەی مەبەستە کاری تێدابکرێت ، واتە ئەملاو ئەولای پووکی ددانەکەت . ئەگەر لە پاش ژمارە سیٚ بەتەواوی هەستت بە سڕکردنی نەکرد ئەوا دەتوانین بەردەوام گفت خوازی سڕ بوون بە خۆت بدەیت .. لە پاش دا گفتخوازی بە دەمت بدە کە لەسەر خۆ بکرێتەوە (هەست دەکەم وردە وردە دەمم دەکرێتەوە .. لەگەڵ کردنەوەیدا زیاتر دەم و ددانم سڕ دەبێت) کە دەمت

کرایەوە هاوڕێکەت دەتوانێت دەستبەکار بێت و بەهێمنی دەرزییەکە بکات بە چەند جێگەیەکی پوکی ئەو دانەی کە مەبەستە دەریبهێنیت.

لە کاتێکدا کە دەرزییەکە دەچێت بە پوکتدا لە دەروونی خۆتدا ووردگەری لەسەر ئەو جێگەیە بکە و بەردەوام گفتخوازی سڕکردنی ئەو جێگەیە بە خۆت بدە .. بەکارهێنانی ئەم دەرزییە بۆ ئەوەیە کە بتوانیت لە ڕێگەیەوە ئەو جێگەیەی مەبەستە زیاتر سڕ بکرێت لەلایەن پەرچەکرداری دەماغەوە زیاتر دیاربێت و زانیارییەکانی ئازاری ئەو جێگەیە بە تەواوی بەربەست بکرێت.

لە پاش بەکارهێنانی دەرزییەك ، دەبێت پەنجەیەك بخاتە سەر دانەکە و بە توندی بە ئەملاو ئەولایدا بجوڵێت .. لەم ساتەدا پێویستە ئەم گفتخوازییە بەکاربهێنرێت (هەست دەکەم هەتا ددانەکەم بجوڵێت زیاتر سارد و سڕ دەبێت .. بەبێ ئەوەی هەست بە ئازار بکەم) . لە پاش تەواو بوونی ئەم کردارە هاوڕێ کەت یان ئەو پزیشکەی کە ئاگادرت کردووە لەم کارەدا دەتوانێت دەست بەکاری هەڵکێشانی ددانت بکات بەبێ ئەوەی هەست بە ئازار بکەیت ، بەڵام پێویستە لەم تاقیکردنەوەیەدا بەردەوام ئاراستەی چاوەکانت بۆ سەرەوە بێت و بەهیچ جۆرێك بیر و

هۆش و خەیاڵت لەلای هیچ شتێك نەبێت تەنها لەلای کرداری سڕبوونی ددانت نەبێت.

جگە لە کرداری سڕکردنی ددانت دەتوانیت هەر جێگەیەکت مەبەست بێت لە جەستەت دا بە ئاسانی سڕی بکەیت بە مەرجێك لەگەڵیدا دەرزییەك یان هەر کەرەسەیەکی تیژ بەکاربهێنیت لەگەڵ هەر کارێکدا کە پێویست بێت ،بەڵام هەموو ئەم کارانە پێویستی بە وردگەرییەکی چڕ و باوەڕێکی بەهێز هەیە . هەر بۆیە وا چاکە گەر نەگەیتە ئەو باوەڕە بەهێزە دەست بەکاری سڕکردن نەکەیت بەتایبەت راهێنانی بەردەوام لەسەر قۆناغی یەکەم یارمەتی زۆرت دەدات.

لە پاش ئەوەی توانیت بەبەردەوامی راهێنان لەسەر قۆناغی یەکەم بکەیت ئەوا رۆژ بە رۆژ هەست دەکەیت زووتر جەستەت خاو دەبێتەوە و دەچێتە بارێکی وردگەریی وەها کە ئامادە دەبێت بۆ چوونە ناو قۆناغی دووەمی خەواندنی خۆیی ، لەبەرئەوەی گەر قۆناغی یەکەم بەباشی ئەنجام نەدەیت ئەوا ناتوانێت بە ئاسانی بگەیتە قۆناغی دووەم و کۆنترۆڵی بیری خۆت و کرداری بینین بکەیت .

قۆناغی دووەم

کرداری بینین

دەکرێت قۆناغی دووەمی خەواننی خۆیی بەقۆناغی چاندنی هۆکارە بزوێنەرەکان و دیاردەکان بناسرێت .. بەڵام چاندنی هەموو ئەو هۆکارانە دەبێت لە قۆناغی دووەمدا ئەنجام بدرێت ، بەهۆی بوونی ووردگەریی چڕ و دروستبوونی باوەڕێکی وەها کە عەقڵ لە نامۆیی بەرامبەر بەدیاردەکان دەرباز بکات ، ئەویش بەهۆی بینینی هەموو ئەو وێنە خەیاڵیانەوە کەلەرێگەی ویست و باوەڕەوە لە لاشعوردا چەسپ دەکرێت و بەجۆرێك کە هاوشێوەی هەموو رووداوەکانی دەوروبەربێت ، وەك زانیارییەکی راستی لە لاشعوردا چەسپ بێت .. دروست بوون و چەسپ بوونی ئەم کارە لە لاشعوردا ، دەکرێت ببێتە پاڵنەرێکی سەرەکی لە دەروندا کە تیایدا وەك نامۆنەبوونی مرۆڤ بەرامبەر بە هەموو رووودوەکان و کارلێکەکانی دەوروبەربێت و بە هەمان شێوە پەرچەکردارەکان لە رێگەی ئەم بەرنامە چەسپ کراوانەوە بەشێوەی ووزەی هێزە لە رادەبەدەرەکان بە دەردەکەون و کاریگەریی خۆیان ئەنجام دەدەن .

بۆ ئەوەی بتوانێت بەشێوەیەکی سەرکەوتوانە بچێتە قۆناغی بینینەوە پێویستە لەگەڵ بەردەوام بوون لەسەر راهێنەنەکانی وردگەریی زیاتر ووردگەریت چڕ تر بکەیت و بتوانیت لە ڕێگەی ئەم راهێنانەوە بە تەواوی لە جەستە و دەوروبەر دابڕێیت و کۆنترۆڵی بیری خۆت بکەیت بەمەش دەتوانیت بەئاسانی کۆنترۆڵی شعورت بکەیت و بچیتە قۆناغی بینینەوە ، بۆ ئەم کارەش پاش راهاتنت لە قۆناغی یەکەم دا پاش ئەوەی توانیت بەتەواوی کۆنترۆڵی جەستەت بکەیت ئەوا پێویستە شێوازی راهێنانەکانی ووردگەریی خۆ ئامادەکردنی قۆناغی یەکەم بگۆڕیت لەبەر ئەوەی راهێنانەکانی ووردگەریی خۆ ئامادەکردنی قۆناغی یەکەم زۆر سەرەتاییە وپێویستە بەردەوامیت لەسەریان ووردگەریت چڕ تر بکەیت تاکو بتوانیت پاڵنەرێکی بەهێز لە دەرونتدا دروست بکەیت و لەرێگەیەوە کۆنترۆڵی بیر و لاشعوری خۆت بکەیت .

ثاراسایکۆلۆجی

ڕاهێنانەکانی ووردگەریی خۆ ئامادەکردن بۆ قۆناغی دووەم :

پاش ئەوەی ڕاهێنانە کانی وورد گەری خۆ ئامادە کردنت بەبەردەوامی ئەنجام دا هاوشان لەگەڵ قۆناغی یەکەمی خەواندنی خۆیی دا دەبێت پاش ئەوەی قۆناغی یەکەمی خەواندنی خۆیت تەواوکرد "بەهەمان شێوە دەست بەکاری ڕاهێنانی ووردگەری خۆ ئامادەکردنت بکەیت بۆ قۆناغی دووەم و بە بەردەوامی کاری تێدا بکەیت تاکو دەگەیتە قۆناغی سێیەم.

راهێنانی ووردگەری چاو

ئەم ڕاهێنانە لە حێگەیەکی تاریکدا ئەنجام دەدرێت. مۆمێك یان چرایەکی بچوك ئامادە بکە ولە جێگەیەکی تاریکدا دای بگیرسێنەو لە دووری دوومەتر لە نێو چەوانتەوە دای بنێ بەمەرجێك گڕی مۆمەکە یان چراکە لە ڕێکی نێوچەوانت بێت.

پاش دەست بەکاری خۆی بوونەوەی جەستە بکەو بە ووردگەریەوە لە کڕی چراکە وورد بەرەوە" بەمەرجێك هەموو بیرو هۆش و خەیاڵت لەلای گڕی چراکە بێت و بەلایەکی تردا نەچێت. پاشان هەوڵ بدە هەتا دەتوانیت پێڵووی چاوەکانت نەتروکێت. بەردەوامیت لەسەر ئەم ڕاهێنانە دەگەیتە ئەو ئاستەی کە دەتوانیت وورد گەریەکی چڕ بەدەست بهێنێت.. پێویستە لەم ڕاهێنانەدا ڕەچاوی ئەوە بکەیت کە نابێت زۆر چاوەکانت ماندوبکەیت" بەڵام نابێت لە کۆتایدا ووردگەریت لە سەر گڕی چراکەیان مۆمەکە لە چارەکە سەعاتێك کەمتر نەبێت.

ڕاهێنانی ووردگەری بیر

ئەم ڕاهێنانە لە دوای کرداری ڕەق بوونی جەستە وە ئەنجام دەدرێت پاش ئەوە جەستەت بە تەواوی خاو بووەوە ئەم گفت خوازیە بە خۆت بدە (من دەتوانم هەموو ڕەنگەکان بە ڕوونی بهێنمە پێش چاوم) "پاش ئەم گفت خوازیە کە چەند جارێك دەبێت دووبارەی بکەیتەوە هەوڵ بدەیەك یەك ڕەنگەکان لە سپیەوە بەرەو ڕەنگی ڕەش بهێنە پێش چاو پاشان دەتوانیت بە پێچەوانەوە لە ڕەنگی ڕەشەوە بۆ ڕەنگەکانی تر تا دەگەیتە ڕەنگی سپی بیهێنە پێش چاوت .. ئەم ڕاهێنانە لە سەرەتادا

مەرج نییە بتوانیت بە ئاسانی ئەنجامی بدەیت ، بەڵام بەردەوامیت لەسەر ئەم کارە دەگەیتە ئەو ئاستەی کە بتوانیت ڕەنگەکان بەشێوەیەکی روون ببینیت کە چۆن لە ڕاستیدا دەیان بینین .

ڕاهێنانی پێنج هەستەکە بۆ کاری کۆنترۆڵکردنی بیر

لە پاش ئەوەی توانیت بە تەواوی قۆناغی یەکەم بەسەرکەوتوویی ئەنجام بدەیت ، لەگەڵ دەستپێکردنت لەسەر ڕاهێنانەکانی ووردگەری خۆ ئامادەکردن بۆ قۆناغی دووەم پێویستە بەردەوام لەگەڵیدا دەست بەکاری ڕاهێنانی پێنج هەستەکە بکەیت بە مەبەستی زیاتر کۆنترۆڵکردنی بیر و هۆش و خەیاڵت .. لەبەر ئەوە گەر نەتوانیت کۆنترۆڵی بیرت بکەیت ، ئەوا هەرگیز ناتوانیت بچیتە قۆناغی دووەمی خەواندنی خۆییەوە واتە قۆناغی بینین .

لە کاتێکدا دەتەوێ کرداری بینین بە ئەنجام بگەیەنیت لە کاتی هەوڵدانت دا هەست دەکەیت بیرت بەلای بابەتێکی تردا دەچێت و

واتە بیر لە شتێکی تر دەکەیتەوە و ناتوانیت هەموو ووردگەریت بخەیتە سەر ئەو شێوەیە یان ئەو وێنەیەی کە پێویستە بێتە پێش چاوت .. هۆکاری ئەم بڵاوییەی بیر دەگەڕێتەوە بۆ ئەو بارودۆخەی کە بەتەواوی دادەبڕێت لە دەوروبەرت ، بەمەش ڕێگە خۆش دەبێت بۆ هاتنەناوەوەی زانیارییەکانی لا شعور بۆ کۆنترۆڵی شعور لەبەر ئەوەی ئەم زانیارییانە ناتوانن بێنە شعورەوە و وە بەهۆی سەرقاڵی کۆنترۆڵی شعور بە زانیارییەکانی پێنج هەستەکەوە لە ئەنجامی هەڵسوکەوتت لە دەوروبەرتدا ، بەڵام لە کاتێکدا بە تەواوی دادەبڕێت ، هەموو ئەوزانیارییانە بەشێوەیەکی بەرنامەی تایبەت بە بیرێك لە شعوردا سەر هەڵدەدەن و بەمەش شعور دەست بەکاری شیکارکردن دەدات و ڕێگانادات بەوەی کە شعور سڕبێت وبچێتە قۆناغی بینینەوە، بەڵام کاتێك شعور سڕ دەبێت هاتنەناوەوەی ئەم بەرنامانە بەشێوەی وێنەیی روون یان وەك بەرنامەیەکی راستی دەوروبەر بە دەردەکەون ، بۆ ئەوەی بتوانێت بە تەواوی هەموو زانیاریەکانی پێنج هەستەکە بەشێوەیەکی روون و راستی هەست پێ بکەیت بۆ نمونە بتوانیت وێنەی گوڵێك بەراستی بهێنیتە پێش چاوت یان دەنگی گۆرانییەك یان مۆسیقایەك بەراستی بهێنیتە گوێت..پێویستە راهێنانی بەردەوام لەسەر کرداری پێنج هەستەکە ئەنجام بدەیت ، بەمەبەستی راهاتنت لەسەر

ثاراسایکۆلۆجی

دووبارەکردنەوەی زانیارییەکانی دەوروبەر ، کە ئەم کارە یارمەتی تەواوت دەدات لە کرداری بیر گۆڕکێ و خوێندنەوە بیر و ... هتد بۆ کارکردن لەسەر ئەم راهێنانە پێویستە هەمیشە لە دوای کرداری رەقبوونەوە رهاتنیان لەسەر بکەیت .

1-راهێنانی هەستی بیستن :

دەنگێك هەڵبژێرە وەك مۆسیقایەکی هێمن یان گۆرانییەك..بەمەرجێك خۆت ئارەزوت لەو دەنگە بێت و تامەزرۆی بیستنی بیت ، پاشان هەموو بیر و هۆش و خەیاڵت بدەرە گوێکانت و بیر لە هیچ شتێك مەکەرەوە تەنها ئەو دەنگە نەبێت ، واهەست بکە کە ئامێرێکی ریکۆدەر (تسجیل) لەلای گوێکانتەوەیە و بەراستی ئەو دەنگە دەبیستیت ، لەگەڵ بەردەوامیت لەسەر ئەم راهێنانە هەست دەکەیت باشتر دەبیت تاکو دەگەیتە ئەو ئاستەی کە بەتەواوی گوێت لەو دەنگە دەبێت کە مەبەستە بیبیستیت.

2-راهێنانی هەستی بەرکەوتن :

ئاراسایکۆلۆجی

له پاش تەواو بوونی راهێنانی یەکەم له هەمان کاتدا هەموو بیروهۆشت بخەره لای جەستەت و هەولْ بدە کۆنترۆڵی هەستی بەرکەوتنی جەستەت بکەیت ، وەك هەستکردن بە گەرمایەك یان سەرما پاشان ئاسایی بوونەوەی پلەی گەرمایی بۆ نمونە واهەست بکە هەموو جەستەت بەتەواوی گەرم دەبێت و ئارەق دەکەیتەوە ، بەردەوام گفت خوازی ئەوە بە خۆت بدە کە جەستەت گەرمتر دەبێت پاش ئەوەی هەستت کرد تەواو گەرم بووە وا هەست بکە وورده وورده بەرەو ساردبوونەوە دەچێت تاکو دەگەیتە ئەو ئاستەی کە بەتەواوی هەست بە سەرمایەکی زۆر ئەکەیت واهەست دەکەیت کە رەق دەبیتەوە ، بەلاّم لە پاش بەرزبوونەوەی گەرمایی جەستەت پێویستە گفتخوازی ئەوە بە خۆت بدەیت کە پلەی گەرمای جەستەت تەواو ئاسایی دەبێت و هەست بە گەرماو سەرما ناکەیت ، بەمەش دووبارە کرداری دابڕانی نێوان جەستە و بیرت دروست دەبێتەوە .

3-راهێنانی هەستی بۆنکردن :

هەولْ بدە لە سەرەتادا لە بۆنێکی سادەوە دەستپێبکە پاشان ورده ورده وا هەست بکە کە ئەو بۆنە بەردەوام دەگۆڕێت و تیژ تر دەبێت و دەگەیتە ئەو ئاستەی بێزار دەبیت لە بۆنە تیژەکە ، یان دەتوانیت بۆنی گوڵێك هەڵبژێریت کە لەلات خۆشە یان هەر بۆنێکی تری میوە .. هتد بەبەردەوامی لەسەر ئەم راهێنانە دەتوانیت بەتەواوی زانیاری بۆن بە ئاسانی بهێنیتەوە یادت لە کاتی پێویستیدا کاریان پێبکەیت لە کاتی ناردنی زانیاری بیرگۆڕکێدا .

4-راهێنانی هەستی چەشتن :

هەموو جۆره میوەکان دیاریبکە و لە بیری خۆتدا ئامادەی بکە . یەك یەك میوەکان بهێنەرەوە یادی خۆت وەك ئەوەی یەك یەك تامیان بکەیت و بیخۆیت ، بۆ نمونە پرتەقاڵێك یان لیمۆیەك دەخۆیت ، واهەست بکە بەراستی تامی ترشی یان هەر تامێکی تری ئەو میوەیە دەکەیت بەپێی جۆری میوەکە لە دەمی خۆتدا دروستی بکە و بیهێنەرەوە یادی خۆت تاکو دەتوانیت بە ئاسانی ئەو تام و چێژەی لە میوەکەدا هەیە بە ئاسانی لە دەمتدا دروستی بکەیت .. بەمەش واهەست دەکەیت کە بەراستی تامی ئەو میوەیە لە دەمتدایە بۆ نمونە خواردنی لیمۆیەك هەست دەکەیت لیك دەرژێتە ناو دەمتەوە و هەست بە ترشییەك دەکەیت .

5-راهێنانی هەستی بینین :

هەوڵ بدە لە پاش راهێنانەكانی پێشوو زۆر بەووردییەوە راهێنان لەسەر كرداری بینین بكە ، ئەوەی لە كارەكەتدا گرنگە كرداری بینینە كە دەبێتە هۆی تەواو دابڕنی هەموو بیر و هۆش و خەیاڵت لە زانیارییەكانی دەوروبەر ، بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە لە سەرەتادا راهێنان لەسەر شێوە و جۆری كەرەستەكان بكەیت ، بۆ نمونە شێوەی كەرەسەیەك لە بیرتدا ئامادە بكە و وەك شێوەی لولەیی یان شەش پاڵو پاشان دەتوانیت وردە وردە بەشێوەی خەیاڵی وێنەیی ئەو كەرەسەیە ی كە هەڵت بژاردووە بیهێنیتە پێش چاوت ، بەڵام لەسەرەتادا بەتەواوی هەست بەشێوەی كەرەسەكە لە هەستی بینین دا بەتەواوی بەدەربخەیت و ببینیت وەك چۆن لە راستیدا دەیبینیت ، لەگەڵ ئەم راهێنانەدا پێویستە راهێنان لەسەر شێوەی مرۆڤ بكەیت بۆ ئەم كارەش پێویستە شێوەی یەكێك لە هاوڕێكانت دیاریبكەیت بەتایبەت ئەو كەسانەی كە بەردەوام دەیان بینین ، هەوڵ بدە لە پێشدا شێوەی پێست و رەنگ و لوت و موویی سەری .. هتد تۆمار بكەیت تاكو بەتەواوی وێنەی هەموو دەموچاوی دەگرێت ، لە پاشاندا لە كاتی راهێناندا هەوڵبدە شێوەی ئەو كەسەی كە دیاریت كردووە بیهێنەوە پێش

ثاراسایكۆلۆجی

چاوی خۆت و بە هەموو سیفەتێكەوە وەك شێوەی لوت و چاو و هتد لەگەڵ بەردەوامیت لەسەر ئەم راهێنانە پێویستە لەسەر شێوەی چەند كەسێك دەتوانیت بگەیتە ئەو ئاستەی كە شێوەی كەسەكان بە ئاسانی لە پێش چاوی خۆتدا دروستی بكەیت و بیهێنیتەوە پێش چاوی خۆت تەنانەت وا هەست دەكەیت كە بە راستی لەبەر دەمتدایە دەتەوێت گفتوگۆی لەگەڵدا بكەیت ، لە پاش گەیشتن بە بینینی كەسێك هەوڵ بدە شێوەی كەسەكە لە خەیاڵی خۆتدا بجوڵێنە وەك بتەوێت بە دەوری سەریدا بسوڕێتەوە و لە لاجانگ و پشتی سەری بڕوانیت ، لێرەدا دەتوانیت بەهۆی كۆنترۆڵكردنی شێوەی كەسەكەوە جوڵە بەو شێوەیە بكەیت و وا هەست بكەیت لە پێش چاوتدا سەری دەجوڵێنێ و دەخولێتەوە ئەم راهێنانە یارمەتی تەواوت دەدات بۆ كرداری بینین رۆڵی سەرەكی دەبینێت لە بواری زانستی پاراسایكۆلۆجی داو بەتایبەت لە ئەنجام گەیاندنی دیاردەكان و پاشان لەرێگەیەوە ووردكارییەكی چڕ لە بیرتا دروست دەكات ، بەڵام بۆ دروست بوونی ئەو بارە دروستەی كە پێویستە بۆ كرداری بینین لە سەرەتادا زۆر گرانە كە بتوانیت بە ئاسانی كۆنترۆڵی بیری خۆت بكەیت لەبەر ئەوە هەمیشە بیرو هۆشت سەرقاڵی كێشەكانی دەوروبەرو كاروباری رۆژانەتن .. هەر لەبەر ئەم هۆیەشە كە پێویستە كاتی راهێنانەكان فراوان بێت تاكو

بتوانیت ئەو گفت خوازییەی کە پێویستە لە لاشعوردا جێگیر بێت و کاری پیٚ بکەیت و کۆنترۆڵی خۆت بکەیت ، بەڵام دەکرێت شێوازێکی تایبەت بەکار بهێنیت بۆ مەبەستی چاندنی هۆکارە بزوێنەرەکان و کۆنترۆڵکردنی کرداری بینین و فراوانکردنی کرداری شیکاری شعور ، ئەویش تاقیکردنەوەی دابڕانە کە بۆماوەیەك ئارەزوومەند دەتوانێت دابڕێت لە هەموو کاریگەرییەکانی دەوروبەر بۆ ئەوەی بتوانێت بڕێکی باش لە ووردگەری بەدەست بهێنێت بۆ کارەکەت ، پاش ئەوەی توانیت بە سەرکەوتوویی ووردگەریی خۆ ئامادەکردن بۆ قۆناغی دووەم بە ئەنجام بدەیت پێویستە خۆت ئامادە بکەیت بۆ تاقیکردنەوەی کرداری دابڕان کە تێیدا کۆنترۆڵی کرداری بینینی تێدا ئەنجام دەدرێت واتە دەتوانێت بگەیتە کرداری بینین لەم قۆناغەدا.

تاقیکردنەوەی دابڕان بۆ کاری بینین

تاقیکردنەوەی دابڕان شێوازێکە کە هەر لە کۆنەوە ئاین پەروەر و سۆفییەکان بەکاریان هێناوە بۆ مەبەستی رۆچوونە ناو خواپەرستی و بۆ مەبەستی بەدەست هێنانی پلەیەکی ئاینی

بەرز، بەڵام ئەم شێوازە خۆی لە خۆیدا کارکردنێکە کە تێیدا مرۆڤ دەگاتە پلەیەکی بەرز و باوەڕ و ووردگەرییەکی چڕ کە لە رێگەیەوە ئەو بیرەی مەبەستی بێت دەتوانێت لە خۆیدا بیچێنێت و زاڵی بکات و توانا پاراسایکۆلۆجییەکان لە خۆیدا بنوێنێت وەك ئەو کەسە ئاینیانەی کە لە سەرەتادا باس کرا .. بەڵام لەم بوارەدا تاقیکردنەوەی دابڕان دەکرێت بە چەند جۆرێکەوە و هەر جۆرەیان بە پێی پێویستی کەسەکە خۆی بەکاردەهێنرێت و کاری تێدا دەکرێت بۆ نمونە گەر بتەوێت بگەیتە قۆناغی بینین شێوازی راهێنانەکان جیاوازە لەو جۆرەی کە پێویستە هۆکارە بزوێنەرەکان لە خۆتدا تۆمار بکەیت یان بتەوێت بە مەستێکی تر ئەم تاقیکردنەوەیە بە ئەنجام بدەیت پێویستە بە پێی جۆری داخوازییەکەی خۆت راهێنانەکان بەکاربهێنیت و کاریان تێدا بکەیت وەك دابڕان بۆ کارێکی نووسین و خوێندنەوە و داهێنان و دۆزینەوە و هتد .

کەواتە لێرەوە کرداری دابڕان رۆڵی دروستبوونی ئەو ووردگەرییە چڕ دەبێت کە دەبێتە یاریدەدە بۆ چاندنی یان تۆمارکردنی و زاڵبوونی ئەو بەرنامانەی کە ئارەزوو مەند مەبەستیەتی بەڵام چاندنی ئەو بەرنامانە لە ژیانی رۆژانەدا زۆر گرانە و کاتێکی زۆری دەوێت مەرج نییە ئەو بەرنامەیەش بەوشێوەیە زاڵ بێت کە بتوانێت کاری خۆی ئەنجام بدات .. هەر

بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە ئەو جێگەیەی کە ئەم کارەی تێدا ئەنجام دەدەیت دەبێت تاریك و بێدەنگ بێت و ئارەزوومەند بەتەنها خۆی لەو جێگەیەدا بێت و کەسی تری لە گەڵدا نەبێت ، لە هەمان کاتدا نابێت بیر لە هیچ کێشە و کارێکی تایبەتی و کۆمەڵایەتی بکاتەوە ، جگە لەو کارە نەبێت کە مەبەستییەتی لە هەمانکاتدا پێویستی بە خۆراکی جیاواز هەیە و پێویستە خواردنەکانیش بەکێش و بەرنامەی تایبەت بەکاربهێنرێت ، تاکو بتوانیت بە تەواوی لەم تاقیکردنەوەیەدا دابڕانێکی تەواو لە ژیانی رۆژانە دروست بکەیت و هەموو بیروهۆش و خەیاڵت لەوبەرنامەیە چڕبکەیتەوە کە مەبەستە لە خۆتدا تۆماری بکەیت.

چۆنیەتی ئامادەکردنی خۆراك

بەهۆی ئەوەی لە کاتی تاقیکردنەوەی دابڕاندا جوڵە و چالاکییەکانی جەستەت کەم دەبێتەوە ، وە پێویست دەکات کە جیاوازییەك بکرێت لە نێوان ئەو خۆراکەی کە رۆژانە بەکاریدەهێنیت لەگەڵ خۆراکی تاقیکردنەوەکەدا ، لەبەرئەوەی لە کاتی دابڕاندا جووڵەی جەستەت زۆر کەم دەبێت ، پاشان پێویستە بڕی ئەوخۆراکەی کە بەکاریدەهێنیت زۆر کەم بێت بۆ ئەوەی سەر قاڵی دەماغ کەم بکرێتەوە لەسەر کرداری

ثاراسايكۆلۆجی

هەرسکردن.. بەمەش دەتوانیت ووردگەرییەکی چڕ تر بەدەستبهێنیت .

ئەو خۆراکەی کە ئامادەی دەکەیت بۆ کاری دابڕان دەبێت بریتی بێت لەم مادانە وەك (هەنگوین ، حورما ، کوێز ، فستق یان بادەم خوێ و نان) دەبێت ئەم مادانە تێکەڵ بکەیت و پێکەوە بیان هاڕیت پاشان بەپێی ژەمی رۆژەکان دابەشیان بکەیت کە بۆ هەر ژەمێك بڕی ئەو خۆراکە (100 گرام) زیاتر نەبێت ، پاشان لە دوای خواردنی هەر ژەمێك دەبێت بڕێك ئاوی بەسەردا بخۆیت بۆ ئەوەی تامی ئەو خۆراکە لە دەمت دا نەمێنێت .

بۆ مەبەستی بە ئەنجام گەیاندنی ئەم تاقیکردنەوەیە پێویستە جێگەیەکی تایبەت ئامادە بکەیت کە دوور بێت لە هەموو دەنگە دەنگ و روناکییەك بۆ نمونە ئەو کەسانەی کە ئەو کرانە دەکەن بە زۆری دەچنە ئەشکەوتەکانەوە یان دەکرێت ژێر زەمینێك ئامادەبکەیت لە کاتێکدا کە پلەی گەرما بە شێوەیەك بێت تاکو بتوانێت پلەی گەرمی جەستەت جێگیر بێت بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە تاقیکردنەوەی دابڕان لەیەکەم رۆژی چلەی تەموزدا بکرێت باشە ، لەبەرئەوەی لەم مانگەدا پلەی گەرمای جەستەت جێگیر دەبێت .

لە دوای ئامادە بوونت دەبێت لە پێشدا خۆراکی (چل) رۆژ ئامادە بکەیت لە کاتێکدا کە دەچیتە ئەو جێگەیەو دەستبەکار دەکەیت تەنها پێویستیت بە روناکییەك دەبێت بۆ بینینی دەوروبەرت و راهێنانەکان بۆ نمونە بەکارهێنانی مۆم یان چرایەك لەبەرئەوەی تاریکی یارمەتی دەرێکی سەرەکییە بۆ بەدەستهێنانی بارێکی ووردگەریی چڕ بەتایبەتی لە کاتی تاقیکردنەوەی دابڕاندا.

پاشان جێگەیەکی نەرم ئامادە بکە و بۆ کاری خەواندنی خۆیی بۆ ئەوەی ئازار بە جەستەت نەگات لە کاتی راهێناندا و زنجیرەی و ووردگەریت نەبچڕێت پاشان لەیەکەم رۆژدا بەپێی ئارەزووی خۆت کاتی دەستپێکردنی راهێنانەکان دیاریبکە بەمەرجێك ماوەی راهێنانەکان هەموو رۆژێك لە (10 سەعات) کەمتر نەبێت.

راهێنانەکانی تاقیکردنەوەی دابڕأن

هەموو ئەو راهێنانەی کەلەم تاقیکردنەوەیەدا ئەنجام دەدرێت پێویستە لە دوای قۆناغی یەکەمی خەواندنی خۆییەوە کاری تێدا بکرێت لەبەر ئەوەی راهێنانەکانی قۆناغی دووەم و سێیەم هەموو لە رێگەی گفتخوازییەوە دەبێت و ئەم دوو قۆناغە بە

ثاراسایکۆلۆجی

کرداری کۆنترۆڵکردنی بیر دادەنرێت هەر لەبەر ئەم هۆیەشە پێویستی ئارەزومەند بتوانێت بارودۆخێکی وەها لە بیر و هۆشی خۆیدا دروستبکات بۆ جێگیربوون و چەسپ بوونی گفتخوازییەکان لەلاشعوریدا .

1-ئەم راهێنانە بۆ مەبەستی کۆنترۆڵکردنی بیر دەبێت بۆ کاری ووردگەریی لەبەرئەوە پێویستە هەر لە سەرەتای رۆژی یەکەمەوە تاکو کۆتایی تاقیکردنەوەکە بەردەوام بێت ، هەوڵ بدەیت لە رێگەیەوە کۆنترۆڵی خۆت بکەیت بۆ کاری ووردگەریی لە قۆناغی دووەمی خەواندنی خۆیدا ، لەبەرئەوەی کرداری بینین پێویستییەکی زۆری بە ووردگەریی هەیە و نابێت بیرت بەلای هیچ شتێکی ترد بچێت .. هەندێك هەن لەم قۆناغەدا ناتوانن ووردگەریی ئەنجام بدەن لەبەر ئەم هۆیەش لە کرداری بینین دا سەرکەوتوو نابن ئەم راهێنانە پێویستە رۆژی سێ سەعات کاری تێدا بکەیت ، بۆ کاری ئەم راهێنانە دەتوانین بەپاڵکەوتنەوە یان بە دانیشتنەوە ئەنجامی بدەیت بەمەرجێ قۆناخی یەکەمی خەوندنی خۆیت تەواو کردبێت واتە لە دوای کرداری رەق بوون دەست بە راهێنانەکە دەکەیت لەسەرەتادا هەموو بیری خۆت ساف بکە و زۆر بە ووردییەوە هەموو بیرو هۆش و خەیاڵت لەلای ئەم گفت خوازییە بێت (من دەتوانم زۆر بەچڕی ووردگەریی بکەم بەبێ ئەوەی بیرم بەلای شتێکی تردا بچێت) بەردەوام ئەم

گفتخوازییە بە دەروونی خۆت بدە بەشێوەیەك وەهەست بکەیت کە ئەم گفتخوازییە لە دەماغدا جێگیر دەبێت و بەپێی جۆری گفتخوازییەکە لە دەماغت کاردەکات ، پێویستە بە باوەڕێکی زۆر بەهێزەوە ئەم گفتخوازییە پەسەند بکەیت و بەردەوام دووبارەی بکەیتەوە تاکو کاتیٚ ڕاهێنانەکەت تەواو دەبێت .

لە کاتێکدا توانیت ئەم گفتخوازییە لە دەروونی خۆتدا جێگیربکەیت ئەوا دەتوانیت لە کاتی کرداری ووردگەریتدا بەتەواوی بەشێوەیەکی لاشعوری کۆنترۆڵی بیری خۆت بکەیت و هەموو سەرنج و بیرت لەو کارە کۆبکەیتەوە کە مەبەستە .. هەر ئەم جۆرە ئیش کردنەشە لە دەرونتدا دەبێتە پاڵنەرێك بۆ هێزە لە رادەبەدەرەکان .

2–کاتێك توانیت بچیتە قۆناغی بینین دەبێت بەرنامەی کاری بینین لە لاشعورتدا جێگیر بگەیت کە کلیلێکی لەگەڵدابێت هەرکاتێك مەبەستت بوو وێنەیەك ببینی یان کارێکی بیرگۆڕکیٚ یان خوێندنەوەی بیر هتد ئەنجام

بدەیت لەریکەی ئەو کلیلەوە دەتوانیت بەخیرایی بچیتە ئەو قۆناغەوە 00 لەبەر ئەم هۆیەشە پێویستە لەگەڵ تۆمارکردنی بەرنامەی کاری بینیندا لەگەڵیدا ئەو کلیلە لە بیرخۆتدا جێگیر

بکەیت ، دەکرێت ئەو کلیلە ژمارە بێت یان ناو یان هەر شتێك کە خۆت ئارەزووت لێی بێت .

ئەم ڕاهێنانە لەیەکەم ڕۆژی دەستپێکردنت بە تاقیکردنەوە کە کاری تێدا بکەیت کە ڕۆژی 7 سەعات کەمتر نەبێت بۆ ماوەی (سیٚ ڕۆژ) بەمەرجێك بتوانیت بەباوەڕێکی پتەوەوە گفتخوازییەکە لە لا شعوردا جێگیر بکەیت و لە چۆنیەتی گفتخوازییەکە بگەیت . لە پاش ئەوەی ڕاهێنانی یەکەمت تەواو کرد دەتوانیت پشوویەك بەیت پاشان بەهەمان شێوە دەچیتە قۆناغی یەکەمی خەواندنی خۆییەوە ، واتە پاش کرداری رەق بوون کە بەهەمان جۆر دەبێت جەستەت خاو و قورس بێت هەموو بیر و هۆش و خەیاڵت لەلای ئەم گفتخوازییە بێت و بەردەوام دووبارەی بکەرەوە و لە دەروونی خۆتا بەخۆت بڵیٚ (هەرکاتێك تاکو ژمارە سیٚ بژمێرم من دەتوانم ئەوەی بمەوێت بە ڕوونی بیبینم و بیهێنمە پێش چاوم) ئەم گفتخوازییە پێویستە زۆر بە وردی بیری لێبکەیتەوە بەبەردەوامی لەگەڵ دووبارە کردنەوەیدا وا هەست بکە لە لاشعوردا تۆمار دەبێت و هەر کاتێك بتەویٚ بچیتە قۆناغی دووەمی خەواندنی خۆیی یەوە و ئەوەی بتەوێت دەتوانی زۆر بە ڕوون و ڕاستی بیبینیت .

ئەگەر لە کاتی راهێنانەکاندا هەستت بە بێزاری و ماندویی کرد دەتوانیت لە کاری خەواندن بەئاگابیتەوە و پشوو بدەیت ، پاشان دەستپێبکەیتەوە ، بەمەرجێك بەپێیپێویستی راهێنانەکان بەئەنجام بگەیەنیت .

3-پاش ئەوەی راهێنانی ژمارە (2) بەتەواوی جێبەجێکرد ئەوا دەتوانیت لە دوای سێهەم رۆژی تاقیکردنەوە دەست بەم راهێنانە بکەیت ، کە بریتییە لە کرداری کۆنترۆڵکردنی بینین ، ئەم قۆناغە پێویستی بەووردگەرییەکی تەواو هەیە وەك باس کرا ، بۆ ئەم راهێنانە پێویستە لەسەرەتادا بەرنامەیەك ئامادە بکەیت کە مەبەستت بێت ببینیت .. بۆ نمونە مەبەستە هاوڕێیەکت ببینیت و قسەی لەگەڵدا بکەیت یان سەردانی جێگەیەکی دوور یان نزیك بکەیت .. هتد چۆنیەتی ئامادەکردنی ئەم بەرنامەیە پێویستە لەسەرەتادا پێش ئەوەی دەستبەکاری خەواندنی خۆیی بکەیت ، بەشێوەیەکی وێنەیی چۆنیەتی ئەو بەرنامەیە رێکبخەیت و کات و شوێنی بۆ دیاریبکەیت ، بۆ نمونە دەتەوێت ماڵی هاوڕێ یەکت ببینیت و لەگەڵ هاوڕێکەتدا دابنیشیت و قسەی لەگەڵدا بکەیت ، ئەم کردارە پێویستە بەشێوەیەکی خەیاڵی لە دڵی خۆتدا تۆماری بکەیت ، بەمەرجێك ئاگات لە شێوەی دەم و چاوی هاوڕێکەت و شێوەی ماڵەکەیان بێت و ئەوەی مەبەستت بێ بینیت لە خەیاڵەکەدا ئیشارەی پێبدەی ، پاش ئەوەی بەرنامەکەت تەواو

ئاراسایکۆلۆجی

کرد دەست بەکاری خەواندنی خۆیی بکە ، تادەگەیتە قۆناغی دوای رەقبوون ، لەم قۆناغەدا کە هەموو جەستەت تەواو قورس دەبێت و ئامادەیت کە بخەویت ، پێویستە لەم کاتەدا وێنەی ئەو هاوڕێیەت کە لەبەرنامەکەدایە مەبەستە ببینیت ، شێوەی بهێنەرە پێش چاوت و هەموو بیر و هۆش و خەیاڵت لەلای هاوڕێکەت بێت و چاوەڕێی ئەوە بکە کە وردە وردە شێوەکەی بەراستی لە پیش چاوتدا دە دەردەکەوێت .. هەرکاتێك شێوەی ئەو هاوڕێیەت هاتە پێش چاو شێوەکەی بگوێزەوە بۆ ناو ئەو بەرنامەیەی کەلەسەرەتادا ئامادەت کردووە ، واتە ئەو کەسە بخەرەناو ئەو بەرنامەیەوە کە مەبەستە ببینیت .. پاش ئەوەی ئەم کارەت کرد هەست دەکەیت بەراستی لە ماڵی هاوڕێکەتی و بەپێی چۆنیەتی بەرنامەکە دەیبینیت و هەستیان پێدەکەیت وەك ئەوە وایە کە بەراستی ببینیت و جێگەی شوێنی تاقیکردنەوەکەت لە بیر دەچێت . زۆر جار وا رێکدەکەوێت ئەو بەرنامەیەی کە مەبەستە ببینیت لە کاتی خەوتنی ئاساییدا وەك خەون دووبارەی دەکەیتەوە و دەی بینیت وەك ئەوە وایە کە زۆر جار کەسێك تووشی کێشەیەك یان روداوێك دەبێت لەبەرئەوەی بە ووردگەرییەوە سەیری رووداوەکەن دەکات لە کاتی خەوتندا خەوی پێوە دەبینێت . کاتێك بە ئاگا بێت یان لە خەونەکەدا وا دەزانێت هەموو ئەو خەونە راستە ، بۆ نمونە زۆر کەس کە

خەوی ناخۆش و ترسناك دەبینێت كاتێك بە ئاگا دێتەوە واهەست دەكات بەراستی رویداوە ، لەبەرئەوە لە كاتی بەئاگاهاتنەوەشدا دەترسیت . لەپاش ئەوەی توانیت چەند تاقیكردنەوەیەك لەسەر كرداری بینین بكەیت و بتوانیت بەرنامەكان بە روونی ببینیت ، دەتوانیت گفتخوازی كۆنترۆڵكردنی كردری بینین لە كاتی بینیندا جێبەجێبكەیت بۆ ئەوەی بەتەواوی ئەم گفتخوازییە لە دەرونتدا جێگیر بكەیت و بەئاسانی كاری پێبكەیت ، بۆ نمونە دەتوانیت راهێنانی ژمارە دوو دووبارە بكەیتەوە ، وەك بەرنامەیەك ئامادەی بكەیت و لە كاتی بینیندا بە كردار كاری پێبكەیت یان دەتوانیت ئەو كلیلەی كە ئامادەت كردووە لە كاتی بینین دا زیاتر لە لاشعورتدا جێگیری بكەیت ، بۆ ئەوەی هەر كاتیٚ تاكو ژمارە سیٚ بژمێریت بەخێرایی ئەو بەرنامەیەی كە مەبەستە بتوانیت بیبینیت پاش تەواو بوونی ئەم راهێنانە كۆتایی بەتاقیكردنەوەی دابڕان دێت ، بەڵام پێویستە بەبەردەوامی راهێنان لەسەر كرداری بینین بكەیت بۆ ئەوەی ئەو بەرنامەیەی كە تایبەتە بە كرداری خەواندنی خۆیی و كرداری بینین تەواو زاڵ بێت و جێگیر بێت .. لەبەرئەوەی ئەگەر بەبەردەوامی كاری لەسەر نەكەیت ، ئەوا بەشێوەیەكی سروشتی ئەو بەرنامەیە وردە وردە لاواز دەبێت و لە بیرت دەچێتەوە پاش ئەوەی توانیت بەتەواوی كۆنترۆڵی خۆت

ثاراسايكۆلۆجی

بكەیت ئەوا دەتوانیت هەر لە رێگەی قۆناغی دووەمەوە بەرنامەی كرداری سڕ بوون باشتر لە خۆتدا جێگیر بكەیت بۆ ئەوەی بتوانیت كاری گەورەتر بە ئەنجام بدەیت پاشان بۆ مەبەستی گۆڕینی هەندێك خووڕەوشتی كۆمەڵایەتی دەكرێت ئەم قۆناغەدا بە ئاسانی لابرێت یان بچێنرێت لە ماوەیەكی زۆر كەم دا .. لەبەرئەوەی ئەم قۆناغە بەكاری وێنەیی(التصوير) دادەنرێت جیاوازە لەو قۆناغەی كە دیاردەكانی تێدا ئەنجام دەدرێت ، هەر لەم قۆناغەشدا دەكرێت هەموو قۆناغە بزوێنەرەكان لە رێگەی كرداری بینینەوە وەك وێنەیی لە خۆتدا جێگیری بكەیت و بێتە پاڵنەرێك بۆ بزاوندنی تواناكان ، بەڵام قۆناغی بینین گرنگییەكی زۆری هەیە لە بوارە جیاوازەكانی ژیانی رۆژانەدا و بەتایبەت لە بوارە زانستی و هونەر و ئەدەبی و .. هتد لەبەر ئەوەی گەیشتن بەم توانایە دەكرێت لە رێگەیەوە هەموو ئەو بیرە داهێنەرە و دۆزینەوانە بەشێوەیەكی زانستی لە بیری خۆتدا بەرجەستە بكەیت و پاشان لە كاتی نمایشكردندا جەستەت توانایەكی زیاتر بەخۆە دەبینێت بۆ جێبەجیٚ كردنی ئەو بەرنامەیە كە خواستەكاری پێبكەیت ، وە دەكرێت لە زۆر بواری جیاجیای تردا كاری پێبكرێت ، بەڵام كارپێكردنی دەكەوێتە سەر ئەو كەسەی كە تاچەند دەتوانێت تازەگەریی تێدا بكات وە نوێكاری تێدا ئەنجام بدات لێرەدا ناتوانم بەفراوانی باس لەبەكارهێنانی

خەوانــدنی خــۆیی بکــەم لــە هــەموو بوارەکانــدا لەبەرئــەوەی بەکارهێنانی زۆر فروانە و کتێبی تایبەتی دەوێت ، بەڵام ئەم کتێبە تەنها تایبەتە بە چۆنیەتی فێربوونی لە کرداری خەواندنی خۆیی بۆ مەبەستی چاندنی بەرنامەی بینین دەکرێت لە ڕێگەی خەوانــدنی موگناتیســیەوە بەشــێوەیەکی زۆر خێراتــر کــرداری بینین لە کەسێکی تردا بچێنرێت ئەویش بەهۆی کۆنترۆڵکردنی لاشعور لە ڕێگەی گفتخوازییەوە ، بەڵام چاندنی ئەم بەرنامەیە لە ڕێگەی خەواندنی موگناتیسییەوە بەشێوازی تایبەتی تردەکرێت .. دەبێت کەسێکی زۆر شارەزا لەم بوارەدا ئەم کارە ئەنجام بدات .

پاش ئەوەی توانیت کرداری بینین و هۆکارە بزوێنەرەکان لە لاشعوردا جێگیربکەیت ، بەڵام ئەگەر لە تاقیکردنەوەی دابڕان سەرکەوتوو نەبوویت ئەوا پەیوەندی بەوەوە هەیە کەلەوانەیە هەندێك هەڵەت کردووە یان پەلەت لە ڕاهێنانەکانی وردگەریدا کردووە . بۆ ئەم کارەش پێویستە ئەم تاقیکردنەوەیە دووبارە بکەیتــەوە ، تــاکو بەتــەواوی دەگەیتــە ئامــانج پاشــان دەبێــت دەستبدەیتە ڕاهێنانەکانی هۆکارە بزوێنەرەکان .

چاندنی هۆکارە بزوێنەرەکان بە چەند ڕێگەیەك دەتوانرێت ئەنجام بدرێت . لە ڕێگە کۆنەکانــدا بەشــێوەیەك دەکرێــت کــە پێویســتی بــە کــرداری بیــنین نییــە ، بــەڵکو تــەنها بەخــەیاڵێکی فراوانــەوە بــیر لــە بەدەرخســتنی تواناکــان دەکرێــت ، وەك ڕێگــە ئاینییەکان یۆگا . بەڵام ئەم شێوازە زۆر کۆنە و کاتێکی زۆرتری دەوێت کە بتوانێت هۆکارە بزوێنەرەکان لە خۆتدا تۆمار بکەیت . لەبەر ئەوەی ئەو وێنە و دەرئەنجامانەی کە لە بیر و شعوری خۆتدا دروستی دەکەیت پێویستە بەشێوەیەك لە لاشعوردا زاڵ بکرێت کە بتوانێت کاریگەریی خۆی ئەنجام بدات ، بەڵام لە کرداری چەسپ کردن (طبع) لە قۆناغی بینیندا بەهێز تر و خێراترە لە چاو ڕێگەی بیرکردنەوە و گفت خوازی خۆیی دا (ایحا الزاتیە) لەم ڕێگەیەدا زنیارییەکان لە لاشعوردا دروست دەبێت بەشێوەیەکی وێنەیی ڕوون دێنە پێش چاو ، لە ڕووی شەپۆلی کارەباییەوە بەهێزترن و کاریگەریان زیاترە .

چاندنی هۆکارە بزوێنەرەکان

هۆکارە بزوێنەرەکان بریتین لەو پاڵنەرە ناوەکیانەی کە وەك شەپۆلێکی ئەلکترۆنی لە دەماغدا ڕۆڵی سەرەکی دەبینن بۆ بزواندنی کارلێکە بایۆ کیمیاوییەکان لە دەماغدا ، تاکە بتوانرێت

لەو ڕێگەیەوە ووزەی هێزە لە رادەبەدەرەکان بەدەربخرێت ، ئەم هۆکارە بریتییە لە هێزی باوەڕ کە دەتوانێت لە ئەنجامی فراوان بوون و بەهێزبوونیدا لە لاشعوردا کاریگەری خۆی بکات و فشارێك لە دەماغدا دروست دەکات کە تێیدا وەك پاڵنەرێکی دەروونی ، بەشێوەیەکی لاشعوری تواناکان دەبزوێنێت . لە هەمان کاتدا چۆنیەتی بزواندنی هێزە لە رادەبەدەرەکان هاوشێوەی هێزی باوەڕ کاردەکەن .. واتە بەپێی چۆنیەتی بەرنامەی هێزی باوەڕ و بەرنامەی بیری بە دەرخەر کارلێکە بایۆ کیمیاوییەکان دروست دەبێت .

خوێندنەوەی بیر (قراه أفكار)

زۆر جاریش دەکەوێت لە ژیانی رۆژانەتدا کاری خوێندنەوەی بیر ئەنجام دەدەیت یان ئەگەر تێبینیت کردبێت لە کاتێکدا لەگەڵ هاوڕێیەکت دا وتوێژ دەکەیت ، بەتایبەت لەو ساتانەی کە بەووردگەرییەوە دەچیتە ناو باسەکەوە ، هەست دەکەیت لەو کاتەدا کۆمەڵێك زانیاری زیاترت لە لا دروست دەبێت سەبارەت بەبەرامبەرەکەت .. ئەم زانیارییانە بریتین لەو وزەیەی کە لە ڕێگەی دەماغی کەسی بەرامبەر تەوە بڵاو

دەبێتەوە ، تۆش بەهۆی دروست بوونی ووردگەرییەوە دەتوانیت ئەم زانیارییانە یان ئەو وزەیە وەربگریتەوە . کەواتە هەموو مرۆڤێك بەردەوام لە ژیانی رۆژانەیدا کاری خوێندنەوەی بیر ئەنجام دەدات بەمەرجێك بتوانێت لەو ساتانەدا بچێتە بارێکی ووردگەریی تایبەت کە لەو ڕێگەیەوە بتوانێت زانیاریەکان وەربگرێت ، بەڵام جیاوازی لە نێوان زانیاری راست و هەڵەدا ئەوەیە کە پێویستە لەوکاتەدا هەرچی زانیاری بیروبۆچوونی خۆت هەیە بەتەواوی بەند (حصر) بکرێت و ڕێگەنەدرێت کە بۆچوونەکانی خۆت تێکەڵ بە کارەکەت بکرێت ، لەبەرئەوەی زانیاری کەسی بەرامبەرت بەشێوەیەك دێتە یادت کە هەرگیز لە بیری خۆتدا نییە و خۆت هەست دەکەیت کە ئەم زانیارییە نوێیە تایبەتە بەکەسی بەرمبەرت . زۆر شێوازی کۆن هەیە کە وەك هۆکارێك بەکارهێنراون بۆ کاری خوێندنەوەی بیر وەك تۆپی بلوری (الكره البلوريه) ، بەڵام لێرەدا گرنگ ئەوەیە کە چۆن دەتوانیت بەپێی ئەم هۆکارانە کاری ووردگەریەکی چڕ ئەنجام بدەیت .

هۆکارە بزوێنەرەکانی خوێندنەوەی بیر

له پاش ئەوەی قۆناغی دووەمی خەواندنی خۆیت ئەنجام دا ، دەتوانیت دەست بدەیتە کاری چاندنی هۆکارە بزوێنەرەکان بۆ کاری خوێندنەوەی بیر ، ئەم کارە بریتییە لە دووبەش ، یەکەمیان درووست بوونی بارێکی وردگەری چڕ کە بەکارێکی سەرەکی دادەنرێت لەکرداری خویندنەوەی بیردا ، دووەمیان بریتییە لە دروستبوونی هێزی باوەڕ لە کارەکەدا ئەم دوو هۆکارە دەتوانرێت لە قۆنا یەکەمی خەواندنی خۆیدا بچێنرێت ، بەڵام باشتر وایە لە قۆتاغی دووەمدا کاری پێبکرێت .. بەهۆی ئاستێکی وردگەریی چڕ .

1-راهێنان بۆ کاری چسپکردنی زانیاری کۆنترۆڵکردنی ورگەری

بۆ هەموو کارێك پێویستە بتوانیت کۆنترۆڵی بیری خۆت بکەیت بۆ ئەوەی لە رێگەیەوە تاقیکردنەوەکان بە ئەنجام بگەیەنیت .. بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە لە رێگەی کرداری بینینەوە کە بریتییە لە قۆناغی دووەم ئەم زانیاریانە بەشێوەیەکی گفتخوازی لە لاشعورتدا جێگیر بکەیت بەشێوەیەك کە بتوانیت لەکاتی ئەنجامدانی هەر کارێکدا کۆنترۆڵی بیرت بکەیت ووردگەرییەکی چڕ بەدەست بخەیت ، هەرچەندە

ئاراسایکۆلۆجی

چۆنیەتی چەسپ بوونی ئەم بەرنامەیە لە رێگەی گفتخوازی خۆییەوە دەکرێت " بەڵام بەهۆی وردگەرییەوە کاتێکی زۆری دەوێت و ناتوانێت رێژەیەکی ووردگەریی چڕ بەدەستبهێنێت . هەر بۆیە پێویستە لە رێگەی کرداری بینینەوە ئەم کارە ئەنجام بدەیت . پێش ئەوەی دەستبەکاری خەواندنی خۆیی بکەیت بۆ ئەم راهێنانە پێویستی ئەم گفتخوازییە لە بیری خۆتدا بەشێوەیەکی وێنەیی ئامادەی بکەیت (هەرکتێك من بمەوێت کارێك ئەنجام بدەم دەتوانم هەموو بیرو هۆش و خەیاڵم لەو کارەدا چڕ بکەمەوە) ئەم گفتخوازییە پاش ئەوەی بەشێوەیەکی وێنەیی ئامادەت کرد ، دەتوانیت دەست بەکاری خەواندنی خۆیی بکەیت تاکو دەگەیتە قۆناغی دووەم .. لەم قۆناغەدا هەست دەکەیت تەواو بێئاگادەبیت لە دەوروبەرت و بەڕاستی دەکەوێتە ئەو بارە دەروونییە تایبەتەوە کە لە کرداری بینیندا ئەنجام دەدرێت ، بەمەش لەڕێگەی ئەو وردگەریە چڕەوە ئەو گفتخوازییە وێنەییەت (ایحا التصوریه) کە ئامادەت کردووە خۆتی تێدا دەبینیت و بەشێوەیەکی راستی لە لاشعوریدا چەسپ دەبێت بەمەش دەتوانیت لە کاتی ئەنجام دانی هەر کارێکدا ئەو وردگەرییە بەدەستبهێنیت کە بەشێوەیەکی لاشعوری دروست دەبێت ئەم راهێنانە پێویستە رۆژانە کاری تێدا بکەیت تاکو بتوانیت زۆر بە ئاسانی کۆنترۆڵی هەموو بیر و خەیاڵی خۆتی

پێبکەیت لەبەر ئەوەی کاری کۆنترۆڵکردنی وردگەری لە هەموو بووارە جیاجیاکاندا پێویستیت پێی دەبێت .

2-راهێنان بۆ زانینی ژمارە

هاوڕێیەکت دیاریبکە بۆ ئەم راهێنانە مە یارمەتیت بدات . پێی بڵێ کە لە بیری خۆیدا لە ژمارە یەکەوە تاکو ژمارە نۆ ژمارە یەك لە ژمارە کان هەڵبژێرێت و دیاریبکات بەبێ ئەوەی پێت بڵێت ، پاشام هەوڵ بدە لە دەموچاوی وردبەرەوە و بەبێ ئەوەی دەموچاوی خۆت گرژ بکەیت .. بەووردگەرییەوە لێی بڕوانە و بیر لە هیچ شتێك مەکەرەوە تەنها چاوەڕێی ئەوە بکە کە بزانە لە بیری هاوڕێکەتەوە چەند ژمارەیەکت بۆ دێت ، پاش ئەوەی ژمارەیەك بەبیرتا هات پێی بڵێ ئەگەر ژمارەکە راست نەبوو ئەوا دووبارەی بکەرەوە ، لەسەر ئەم راهێنانە بەردەوام بە تاکو دەتوانیت لەچەند جارێکدا سەرکەوتن بەدەستبهێنیت .

3-راهێنان بۆ زانینی ناوی کەسێك

هەمان هاوڕێیی پێشووت یان کەسێکی تر ئامادە بکە و پێی بڵێ کە ناوێك لە بیری خۆیدا دیاریبکات پاشان بەهەمان شێوە لێی وردبەرەوە ، لەسەرەتادا هەوڵ بدە کە پیتی کۆتایی ناوەکە

بێتە بیرتەوە پاشان پیتی سەرەتاو ناوەڕاست .. لە پاشان هەوڵ بدە ناوەکە بەتەواوی بێتە بیرتەوە بەبێئەوەی خۆت تووشی دڵە راوکێ بکەیت ، لەبەرئەوەی بۆ ئەم کارە پێویستە ئەو ناوە دیاریبکەیت کە یەکەم جار دێتە بیرتەوە . بەبەردەوامیت لەسەر ئەم راهێنانە دەگەیتە ئەو ئاستەی کە بتوانیت ناوی کەسێك دیاری بکەیت بەبێ ئەوەی ناوەکە بزانیت .

4-راهێنان بۆ زانینی شوێنی شاردنەوەی کەرەسەیەك

بە هاوڕێیەکت بڵێ کە کەرەسەیەك دیاریبکات و لە جێگەیەکی ژوورەکەتدا بیشارێتەوە بەبێ ئەوەی خۆت ئاگادار بیت پاشان بە وردگەرییەوە لە دەم و چاوی هاوڕێکەت بڕوانە و پێی بڵێ کە ئەو کەرەسەیە چی بوو کە شاردوویەتەوە . لە کاتێکدا کە هاوڕێکەت ناوی کەرەسەکەت پێدەڵێت ، هەوڵ بدە کە بتوانیت بەشێوەیەکی وێنەیی جێگەی کەرەسەکە بێت بە بیرتدا و هەستی پێبکەیت ئەگەر نەتوانیت جێگەی کەرەسە شاراوەکە دیاریبکەیت ئەوا هەوڵ بدە کە وردگەریی زیاتر بکەیت و ئەو جێگەیەی کە کەرەسەکەی تێدایە بیهێنەرە پێش چاوت ،

چەند جارێك هەوڵ بدە تاكە دەتوانيت زانيارى تەواو بەدەستبهێنيت .

5-راهێنان بۆ دياريكردنى كەسى بكەر

چەند هاوڕێيەكت ئامادە بكە و ئاگاداريان بكە لە چۆنيەتى راهێنانەكەت ، پاشان پێيان بڵێ كەيەكێكيان كارێك بكەن ، بۆ نمونە كەرەسەيەك لە ژوورەكەتدا بجوڵێنێت يان دەستكارى شتێكى ژوورەكەت بكات بەمەرجێك خۆت ئاگادار نەبيت .. لە دواى ئەوەى كارەكە ئەنجام درا ، هاوڕێ كانت لە چۆنيەتى كارەكە ئاگادارت بكەن كە چى كراوە ، بەڵام ئەوكەسەى كارەكەى كردووە ديارينەكرێت ، هەوڵبدە كە بتوانيت ئەو كەسەى كارەكەى كردووە دياريبكەيت بۆ نمونە سەيرى دەموچاوى هەمويا بكە ئەگەر ناوى كەسەكانت نەزانى ، ئەگەر زانيت پێويست بە سەيركردنى دوم چاوى هاوڕێكانت ناكات ، بەڵكو خێرا ناوى ئەو كەسەى كە كارەكەى كردووە بە بيرتا دێت يان بەسەيركردن هەست دەكەيت كە كاميان كارەكەى كردووە ئەم راهێنانە چەند جار دووبارە بكەرەوە تاكو دەتوانيت بەرێژەيەكى باش سەركەوتن بەدەست بهێنيت .

6-راهێنانى بۆ زانينى ئەنجامدانى كارێك

ئەم راهێنانە بە پێچەوانەى راهێنانى پێشترە لەم كارەدا هەوڵ دەدەيت كە چۆنيەتى كارەكە دياريبكەيت ، دەتوانيت بە هاوڕێ كانت بڵێيت كە كارێك بكەن بۆ نمونە وەك جوڵاندنى كەرەسەيەك يان هەر كارێكى تر .. هەوڵ بدە كە بتوانيت هەست بەوە بكەيت كە جۆرى كارەكە چييە ؟ دەتوانيت پرسيار بكەيت كە كاميان لە هاوڕێكانت كارەكەيان ئەنجامداوە ، بۆ ئەوەى بيرى خوێندنەوە و چۆنيەتى كارەكە بزانيت . ئەم راهێنانە بەردەوام كارى تێدا بكە تاكو دەگەيتە ئەنجامێكى باش .

7-راهێنان بۆ زانينى بەسەرهاتى رابردوو

بۆ ئەم رهێنانە دەتوانيت هەر جارە و هاوڕێيەكت ئامادە بكەيت و ئاگادارى كارەكەى بكەيت كە دەتەوێت بيرى بۆ بخوێنيتەوە جێگەيەكى هێمن ئامادە بكە و دەست بەكارەكەت بكە بەمەرجێك رەچاوى هەموو ئەو تێبينيانە بكەيت كە مەبەستە بۆ كارى خوێندنەوەى بير لە رێگەى گفتخوازييەوە باوەڕێكى پتەو بۆ خۆت دروست بكە ، بۆ ئەوەى لە كارەكەت دا راڕا نەبيت بە وردگەرييەوە لە دەم و چاوى هاوڕێكەت وردبەرەوە و هەوڵ

بده بەشێوەی وێنەیی ژیانی رابردوی ئەو کەسە بێتە خەیاڵتەوە . پاش ئەوەی کۆمەڵێك وێنە بەشێوەی خەیاڵی دێتە پێش چاوت ، هەوڵ بدە ئەو رووداوانە دیاریبکەیت کە زۆر دیار و تایبەتن سەبارەت بەو کەسە ، پاشان هاوڕێکەت ئاگادار بکە لەوەی کە ئەگەر بۆچوونەکانت راست بوون یان هەڵە ئەوا با پێت بڵێن بۆ ئەوەی لە سەرکەوتنی کارەکەت دڵنیا بیت . ئەم راهێنانە بەبەردەومی لەسەر هاوڕێکانت تاقیبکەرەوە بەتابەت لەسەر ئەو کەسانەی کە زۆر ئاگاداری ژیانی رابروویان بیت ، بەڵام ئەوەی لەم کارەدا گرنگە ئەوەیە کە دەبێت هەموو بۆچوونێکی خۆت بەند (حصر) بکەیت و چاوەڕێ بکەیت کە لە رێگەی دەماغی هاوڕێکەتەوە زانیارییەکانت پێ بگات .

8-راهێنان بۆ کاری پێشبینی

پێش ئەوەی دەستبدەیتە کاری پێشبینی لە رێگەی خوێندنەوەی بیرەوە پێویستە بتوانیت بەتەواوی کۆنترۆڵی بیری خۆت بکەیت و رێگە نەدەیت کە بۆچوون و خەیاڵی خۆت تێکەڵ بە کارەکەت بکەیت ، بەڵکو دەبێت هەوڵ بدەیت هەرچی بەرنامەیەکی پێشبینی هەبێت لە بیری هاوڕێکەتدا ، بتوانیت وەریبگریت و ئاشکرای بکەیت . بۆ ئەم کارەش دەبێت زۆر بە

ئاراسایکۆلۆجی

وردگەرییەوە دەست بەکار بیت و رۆژانە هەر جارە و لەسەر هاوڕێیەکت یان زیاتر بەردەوام ئەم تاقیکردنەوانە ئەنجام بدەیت ، تاکو دەتوانیت لە رێگەی ئەم راهێنانەوە بیری هاوڕێکانت بۆ کاری پێشبینی بخوێنیتەوە . لە کاتێکدا دەتەوێت زانیارییەکت سەبارەت بە داهاتووی هاوڕێکەت دەست بکەوێت پێش کارەکە ئەم گفتخوازییە بە خۆت بدە (ئێستا چاوەڕێ دەکەم داهاتووی ئەم هاوڕێیەم بێتە پێش چاوم . من دەتوانم بە ئاسانی داهاتووی ئەم هاوڕێیەم ببینم) لە پاش ئەم گفتخوازییە چاوەڕێ بکە بزانە چی بە بیر و خەیاڵتدا دێت بە هاوڕێ کەت رابگەیەن و ئاگاداری بکە لە رووداوەکان بەمەرجێك بتوانیت هەموو ئەو رووداو و بەسەرهاتانەی کە وەك پێشبینی بە بیرت دێت لە هەموو روویەکەوە بەشێوەیەکی تایبەت دیاریان بکەیت و دووربێت لە رووداوە گشتییەکان کە بەسەر هەموو کەسێکدا دێت .

پاش ئەوەی دەست بەکار بوویت لەسەر هەموو ئەم راهێنانە هۆکاری چاندنی هۆکارە بزوێنەرەکان ، بەبەردەوامیت لەسەر ئەم راهێنانە دەتوانیت ئەو پاڵنەرە لە لاشعوری خۆتدا دروست بکەیت کە پێویستە بۆ کاری خوێندنەوەی بیر ، بەڵام مەرج نییە لە هەموو ئەم راهێنانەدا سەرکەوتوو بیت ، بەڵکو لە سەرەتادا بە هیچ جۆرێك ناتوانیت بەئاسانی زانیاری راست و دروست بەدەستبهێنیت ، بەڵام بەهۆی بەردەوام دووبارە بوونەوەی ئەم

کاره بەشێوەیەکی کرداری رۆژ بەرۆژ هەست بەوە دەکەیت کە باوەڕێکی وەها لە دەروونتدا دروستدەبێت کە پاڵت پێوە دەنێت بۆ بەئەنجام گەیاندنی کاری خوێندنەوەی بیر بەشێوەیەکی سەرکەوتوو ، پاش ئەوەی توانیت بگەیتە ئەنجامێکی باش ئەوا دەتونیت بەتەواوی دەست بەکاری خویندنەوەی بیر بکەیت وەك ئەم راهێنانەی لای خوارەوە ..

9-راهێنان بۆ کاری خوێندنەوەی بیر

بۆ ئەم کارە هەر جارەو هاڕێیەکت دیاریبکە و بەمەرجێك وەك هەموو راهێنانەکانی پێشوو لە جێگەیەکی هێمندا کارەکەت ئەنجام بدەیت .. هەوڵ بدە لە سەرەتای دەستپێکردنی کارەکەت دا ئەم گفتخوازییە بە خۆت بدە (من دەتوانم زۆربە بەوردی بیری ئەم هاوڕێیەم بخوێنمەوە بەبێ ئەوەی هیچ هەڵەیەك بکەم) پاش ئەوەی ئەم گفتخوازییەت جێبەجێکرد بەهێمنی بەبێ ئەوەی دەم و چاو و جەستەت گرژبکەیت لە نێوچەوانی هاوڕێکەت بڕوانە و چاوەڕێی بکە کە لەسەرەتادا زانیارییەکانی ژیانی رابردووی دیاریبکەیت ، پاش ئەوەی کەتوانیت بەڕاستی چەند خاڵێکی راست بپێکیت ئەوسا هەوڵ بدە بچیتە ناو رووداو و کاری ئێستای هاوڕێکەتەوە پاشان کەدڵنیابووی لەوەی کەبۆچوونەکانت راست دەرچوون دەتوانیت هەوڵ بدەیت داهاتووی هاوڕێکەت دیاری بکەیت وەك راهێنانەکانی پێشووت کەئەنجامت داوە . بەبەردەوامی لەسەر ئەم راهێنانە دەتوانیت رۆژ بە رۆژ توانات بەهێزتر

ثاراسایکۆلۆجی

بکەیت و زیاتر بۆچوونەکانت راستر بکەیت . بەوەی کە رەچاوەی هەموو ئەو شێوازانە بکەیت کە بۆکاری خوێندنەوەی بیر پێویستە .

بەبەردەوامیت لەسەر کاری خوێندنەوەی بیر دەتوانیت بگەیتە ئەو ئاستەی کە بەئاسانی بتوانیت ئەوکەسەی مەبەستت بێت لەنزیکەوە بیری بخوێنیتەوە و مەبەستی هاوڕێکانت بە کارەکانیان دیاری بکەیت ، تاکو وات لێدێت کەبەشێوەیەکی لا شعوری بەپێی ویستی ژیانی رۆژانەت بیری کەسانی تر دەخوێنیتەوە بەبێ ئەوەی خۆت مەبەستت بێت .

10-راهێنان بۆ خوێندنەوەی بیر لە رێگەی خەواندنی خۆییەوە

هەموو ئەو راهێنانەی پێشوو کە خرانە روو دەکرێت لە رێگەی ووردگەریی وگفتخوازی خۆییەوە لە خۆتدا جێگیری بکەیت و وەك هۆکارێکی بزوێنەر کاریان پێبکەیت تاکو بتوانێت لەرێگەیەوە کاری خوێندنەوەی بیر ئەنجام بدەیت . بەڵام بۆ گەیشتن بەئاستێکی وردگەریی چڕ لە کاری خوێندنەوەی بیردا پێویستیت بەکاری خەواندنی خۆیی دەبێت تاکو بتوانیت هەموو ئەو راهێنانە بەشێوەیەکی سەرکەوتوو تر ئەنجام بدەیت .. بۆ ئەوەی بتوانیت زۆر بەوردی و سەرکەوتوانە کاری خوێندنەوەی بیربکەیت ، ئەوا دەتوانیت لە رێگەی خەواندنی خۆییەوە ئەم کارە بکەیت .

دەست بەکاری خەواندنی خۆیی بکە تاکو دەگەیتە قۆناغی دوای رەق بوون ، پاشان هەوڵ بدەلە سەرەتادا بەرنامەیەك ئامادە بکە کە تایبەت بێت بە

خوێندنەوەی بیری ئەو کەسە کە مەبەستە ، بۆ نمونە بەشیوەیەکی گفتخوازی و وێنەیی بەخۆت بڵێ (من دەتوانم بیری ئەم هاوڕێیەم بخوێنمەوە و هەموو رووداوەکان بەشیوەیەکی وێنەیی بهێنمەپێش چاوم) . پاش ئەوەی ئەم گفت خوازیەت بەخۆتدا . هەوڵ بدە بچیتە قۆناغی بینینەوە کە کەتێیدا دەتوانیت بیری هاوڕێکەت بەشێوەیەکی وێنەیی بخوێنیتەوە وەو هەموو رووداو بەسەرهاتەکانی لەرابردوودا هاتووە ببینیت ، بەمەرجێك ئەو کەسەی مەبەستە بیری بخوێنیتەوە دەبێت لە نزیك ئەوە بێت یان لەو ژوورەدا بێت کەتۆ کارەکەی تێدا دەکەیت هەموو ئەم راهێنانە بەبەردەوامی یارمەتی تەواوت دەدات بۆ کۆنترۆڵ کردنی کاری خوێندنەوەی بیری کەسانی بەرامبەرت ، بەبەردەوامیت وراهاتنت لەسەر هەموو ئەم راهێنانە دەتوانیت بگەیتە ئەو ئەنجامەی کەخۆت بەرنامە رێژی بکەیت بۆ کاری خوێندنەوەی بیر لە کاتی پێویستیدا ، ئەمکارەش لەرێگەی قۆناغی دووەمی خەواندنی خۆییەوەدەکرێت کەدەتوانیت بەپێی پێویست خۆت لاشعورت بەرنامە رێژ بکەیت و لە کاتی خوێندنەوەی بیردا بتوانیت ئەنجامی زۆر باشتر بەدەستبهێنیت .

بیرگۆڕکێ (التخاگر)

هەموو کەسێك زۆر جار لەژیانی رۆژانەی خۆیدا بەشێوەیەکی لاشعور کاری بیر گۆڕکێ ئەنجام دەدات بەهۆی سروشتی بوونی ئەم هێزەلە هەموو کەسێکدا ، ئەنجامدانی ئەم کارە لە هەموو کەسێکدا دەگەڕێتەوەبۆ ئەوبارە دەروونییە تایبەتەی کە دروست دەبێت و تێیدا وردگەرییەکی زۆر چڕ ئەنجام دەدات و لەرێگەیەوە زانیارییەکانی بیر لە لاشعوردا دەگوێزێتەوە بۆ کەسانی دەوروبەری ئەویش لە رێگەی وزە شاراوەکانی دەماغییەوە کەبەهۆکاری وردگەری چڕ دەبزوێنن ، ئەم وزەیەش دەتوانیت بۆ ماوەیەکی

ثاراسایکۆلۆجی

زۆر دوور بڕوات ، بۆ نمونە کاری بیرگۆڕکێ لەسەر زەوییەوە بۆ سەر مانگ ئەنجام بدرێت کە ئەم کارەش لەرێگەی ئەو جۆرە وزەیە ئەنجام دەدرێتکە دەتوانێت بەهەموو ناوەندێکدا بڕوات و کار لەدەماغی کەسانی تایبەت بەو بیر گۆڕکێیەبکات بەهۆی ئەوەی کەئەم توانایە لەهەموو کەسێکدا هەیە و بەچەندین شێواز بەکاردەهێنرێت دەتوانرێت لەرێگەی هۆکارە بزوێنەرەکانی بیرگۆڕکێ وەکۆنترۆڵی ئەم توانایەبکرێت و بەشێوەیەکی زۆر باش بە ئەنجام بگەیەنرێت .

هۆکارە بزوێنەرەکانی بیرگۆڕکێ

پێش ئەوەی دەست بدەیتە کاری هۆکارە بزوێنەرەکان بۆ کاری بیر گۆڕکێ ، پێویستە قۆناغی دووەمی خەواندنی خۆیت تەواو کردبێت و بتوانیت بە ئاسانی کۆنترۆڵی کرداری بینین بکەیت ، چونکە کاری بیر گۆڕکێ پێویستی بەووردگەرییەکی چڕ تر هەیە لەهەمان کاتدا پێویستی بەکرداری بینین دەبێت بۆ ناردنی زانیارییەکان بەشێوەی وێنەیی تاکو بتوانێت لەرێگەیەوە بەرنامە ئامادەکراوەکانی بیری خۆت کە مەبەستە بیگەیەنیت ، بەشێوەیەکی سەرکەوتووانە کاریگەری خۆت لەسەر کەسان ئەنجام بدەیت .

بۆ ئەوەی بتوانیت خۆت لەنامۆبوون بەرامبەر بەدیاردەکان بەتایبەت دیاردەی بیرگۆڕکێ دەرباز بکەیت وپاڵنەرێکی بەهێز لەدەروونی خۆتدا دروست بکەیت بۆ مەبەستی بزواندنی تواناکانی بیرگۆڕکێ لەخۆتدا ، پێویستەراهێنانی بەردەوام لەسەر چاندنی هێزی باوەڕ بکەیت تاکو بێتەپاڵنەرێکی سەرەکی بۆ بزواندنی هەموو تواناکانی بیرت کە مەبەستە بۆ کاری بیرگۆڕکێ .

1-ڕاهێنانی گفتخوازی خۆیی بۆ هێزی باوەڕ

پاش ئەوەی کەتوانیت کرداری بینین بەدەستبهێنیت ، هەوڵ بدە هەمیشە لەدوای کرداری بینین ئەم گفتخوازییە وێنەییە لەبیر و لاشعوری خۆتدا بە بروایەکی زۆر بەهێزەوە چەسپی بکە ، بەمەرجێك ئەم گفتخوازیە لەپێش کرداری خەواندنی خۆیدا و وەك بەرنامەیەك ئامادەتکردبێت تاکو لە کرداری بینیندا بەشێوەی وێنەیی لەلاشعورتدا چەسپ بێت (من زۆر بەهێزم من بەئاسانی دەتوانم کاری بیرگۆڕکێ ئەنجام بدەم) لە کاتێکدا ئەم گفتخوازییە بە خۆت دەدەیت لەکاتی کرداری بینیندا هەوڵ بدە کە بەشێوەی وێنەیی واتاکەی لە خۆتدا بەرجەستە بکەیت تاکو هەمیشە وا هەست بکەیت کە تۆ زۆر بەهێزیت ودەتوانیت کاری بیرگۆڕکێ بکەیت .

(ڕاهێنانەکانی بیرگۆڕکێی کاریگەری)

2-ڕاهێنان بۆچوونە خەوی کەسێك

پێش ئەوەی دەست بدەیتە هەموو ئەو راهێنانەی کە تایبەتن بەکاری بیرگۆڕکێ پێویستە ئەو بەرنامەیەی کەمەبەستە کاری پێبکەیت لە پێشدا بەشێوەی وێنەیی ئامادەی بکەیت و مەبەستی کارەکەت دیاری بکەیت ، بۆ ئەوەی لەکاتی کاری خەواندنی خۆیدا تووشی رارایی و پەرش بوونی

ووردگەری نەبێت ، سەبارەت بە چۆنیەتی دروستبوونی بەرنامەکان لەقۆناغی سێهەمدا بە فراوانی باسی لێوە دەکرێت بۆ مەبەستی جێبەجێکردنی کردنیان . پاش ئەوەی توانیت قۆناغی یەکەم ببڕیت پێش ئەوەی بچیتە قۆناغی دووەمەوە پێویستە ئەوبەرنامەیەی کە ئامادەت کردووە کەسەکانی دیاریی بکەیت و هەوڵ بدەیت لەپێش دا وێنەی کەسێك بێتە پێش چاوت ، پاشان لەدوای ئەوەی وێنەی کەسەکە هاتە پێش چاوت دەتوانیت بەرنامەکە جێبەجێ بکەیت ، بۆ نمونە دەتەوێت بەرنامەیەك بنێریت بۆ کەسێك کە بەخەو بیبینێت "دەبێت لەبەرنامەکەدا ئەو مەبەستە دیاری بکەیتو پەیوەندی بەمێشکیئەو کەسەوە بکەیت. کاتێك بەرنامەکە جێبەجێ دەبێت بەشێوەیەکی ڕاستی ڕووداوەکە کە بریتییە لە بەرنامە ئامادەکراوەکە دێتە پێش چاوتو خۆت لەو کارەدا دەبینیت کە مەبەستە کاریگەری لەسەر ئەو کەسە بکەیت کۆنترۆڵی بیربۆچوونی بڕیاردانی بکەیت بەمەش کاتێك بەرنامەکە کاری خۆی دەکات هەست دەکەیت بەپێی کاتو شوێنی بەرنامەکە مەبەستەکەت جێبەجێ دەبێت"

دەتوانیت بۆ بەیانی پرسیار لەو هاوڕێیەت بکەیت کە بەرنامەکەت بۆ ناردو بزانە خەونی بینیوە یان نا، ئەگەر بینیبووی ئەوا بەرنامەکەی بۆ بگێڕەوە" پاشان هەست دەکەیت هاوڕێکەت تووشی سەرسوڕمان دەبێت، کە تۆ چۆن توانیت ئەو خەونەی کە بینیویەتی بۆی باس بکەیت بەبێ ئەوەی ئاگاداربێت. ئەم ڕاهێنانە دەاتوانیت شەوانە کاری لەسەر بکەتو هەر جارە هاوڕێیەکت دیاری بکەیت یان دەتوانی بەردەوام کار

لەسەر هاوڕێیەکت بکەیت" بەمەرجێك هاوڕێکەت ئاگاداری کارەکەت نەبێ..چونکە ئەگەر ئاگاداربێت لەوانەیە لەکاتی خەوتندا بەهۆی بیرکردنەوە لەو باسە خەون بە تۆوە ببینێت بەمەش ناتوانیت ئەنجامی کارەکەت دیاری بکەیت.

3- ڕاهێنان بۆ ڕازیکردنی هاوڕێیەکت بەکارێك

دەتوانیت لە ژیانی ڕۆژانەی خۆتدا

هاوڕێیەکت دیاری بکەیت کە لەسەر کارێك ڕازی نەبێت یان نەیەوێت کارێکت بۆ بکات..دەتوانین بەپێی چۆنێتی کارەکەو مەبەستی خۆت بۆ کارەکە کە بەرنامەیەك دایبڕێژێت و کات و شوێنی کارەکەو مەبەستی خۆت لە کارەکە بە شێوەیەکی وێنەیی خەیاڵی ئامادە بکەیت" پاشان دەست بدەرە کاری خەواندنی خۆیی تاکو دەگەیتە قۆناغی بینین. لەکاتێکدا گەیشتیتە ئەم قۆناغەو بەرنامەکەت جێبەجێ کرد" بۆ بەیانی بەپێی کاتی بەرنامە بڕۆبۆ ئەو جێگەیەی کە هاوڕێکەتی لێیە بۆ نموونە قوتابخانە بێت یان هەر جێگەیەکی تر کە هاوڕێکەت

لەوێ بێت.. کاتێك هاوڕێکەت بینی بەپێی بەرنامەکە قسەی لەگەڵدا بکەو ئەو داواکارییەی خۆتی پێ بڵێ کە لەبەرنامەکەتدا دیاریت کردبوو.. ئەگەر بەرنامەکەت بەشێوەیەکی باش و سەرکەوتووانە گەیاندبێت ئەوا هاوڕێکەت بەپێی بەرنامەکە کە کاری خۆی لەسەر کردووە" وەڵام دەداتەوەو لەسەرە داواکارییەکەت ڕازی دەبێت.

بەڵام بۆ ئەم کارانە پێویستە لەداڕشتنی بەرنامەکەدا بەوردییەوە ئاگاداری چۆنێتی کەسایەتی هاوڕێکەت بیت و شێوازێکی ڕازیکردن لەقسەکانتدا بەکاربهێنیت تاکو بتوانیت کاریگەرییەکی وەها بکەیت کە لە لاشعوری هاوڕێکەتدا هیچ بەرگرییەك نەبێت" وە ئەگەر بزانیت هاوڕێکەت لەسەر چی ناڕازییە بەو کارە ئەوا دەتوانیت سوود لەو هۆیە ببینیت و لەسەر ئەو بۆچوونە بەرنامەکەت دابڕێژیت.

4- رِاهيَنان لةسةر ضارةسةركردنى نةخؤشى دةروونى

دەتوانین لەڕیگەی بیر گۆڕکێوە کاری چارەسەرکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان بکەیت بە تایبەت نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان کە بریتین لەو نەخۆشییە جەستەییانەی لەڕێگەی

دەروونییەوە دروست دەبن..بنچینەی ئەم کارەش بریتییە لەچاندنی بەرگرییەك یان گفتخوازییەکی باش بەرامبەر ئەو بەرنامە خراپانەی کە لە لاشعوری کەسێکی نەخۆشدا هەن" بۆ ئەم کارەش دەبی پرسیار لەچۆنێتی نەخۆشییەکەو هۆکای تووشبوونی بکەیت" پاشان لەسەر ئەم زانیارییانە دەبێت بەرنامەیەکی تایبەت ئامادەبکەیت، کەدژ بەو بەرنامە خراپە بێت کە لە لاشعوری نەخۆشەکەدایە" پاشان ئەم بەرنامەیەی کە دروستی دەکەیت دەتوانیت لەڕێگەی بیرگۆڕکێوە بەهۆی نزیکیت لەکەسەکە لە لاشعوریدا بیێنیت و بەرگرییەك لە لاشعوریدا دروست بکەیت تاکو بتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات.

لەم ڕاهێنانەدا پێویستە نەخۆشەکە بە پشتدا پاڵ بکەوێت و هەموو جەستەی خاو بکاتەوە یان بەواتایەکی تر دەتوانیت وەك قۆناغی یەکەمی خەواندنی خۆی هەموو جەستەی خاو بکاتەوەو بیر لەهیچ شتێك نەکاتەوە" پاشان تۆش دەتوانیت لەنزیکەوە دەست بەکاری خواندنی خۆیی بکەیت و ئەو بەرنامەیەی کەمەبەستە لە لاشعوریدا چەسپی بکەیت و بینێریت بەمەرجێك نیشانەیەك لە بەرنامەکەتدا دیاری بکەیت بۆ نموونە دەتوانیت وینەیدڵخۆشی و لەش سووکی لەگەڵ بەرنامەکەتدا بنێریت تاکو لەکۆتایی کارەکەتدا بەرنامەکەت ئاڕاستەی لاشعوری نەخۆشەکە کرد" دەتوانیت پرسیاری لیبکەیت کە بزانیت هەستی بەچی کردووە" ئەگەر هەستی بەدڵخۆشی و لەش سووکی کرد ئەوا دەتوانیت لەئەنجامی کارەکەت دڵنیابیت و بەڵینی چاکبوونەوە بەنەخۆشەکە بدیت. ئەگەر لەتاقیکردنەوەی یەکەمدا سەرکەوتوو نەبوویت ئەوا دەتوانیت بۆ چەند جارێك ئەم کارە دووبارە بکەیتەوە تاکودەگەیتە ئەنجام. بۆ ئەم کارەش دەتوانیت بەپێی چۆنێتی نەخۆشییەکەو کەسایەتی ئەو کەسە بەرنامەکەت دابڕێژیت، چونکە تێگەیشتن لەکەسایەتی مرۆۋ ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لە کاری بیرگۆڕکێ.

5- ڕاهێنان بۆ خەواندی موگناتیسی لەڕێگەی بیرگۆڕکێوە

دەتوانیت لەڕێگەی ئەم ڕاهێنانەوە کاری خەواندنی موگناتیسی ئەنجام بدەیت بەهۆی ئەوەی کە کاری خەواندنی موگناتیسی بریتییە لە سڕکردنی شعورو کۆنترۆڵکردنی لاشعور لەڕێگەی گفتخوازییەوە. بەڵام دەتوانیت لەڕێگەی بیرگۆڕکێوە بەرنامەی کاری خەواندن لەلاشعوری کەسێکدا تۆمار بکەیت و جێبەجێی بکەیت پاشان لە ئەنجامی تۆماربوونی ئەم بەرنامەیە لە لاشعوری کەسێکدا بۆ خۆی کۆنترۆڵی شعوری دەکات و سڕی

دەكات، بەمەش دەتوانیت ئەو مەبەستەی كە هەتە لەڕێگەی ئەو بەرنامەیەوە كەدروستی دەكەیتو دەینێرت جێبەجێی بكەیت.

كاتێ دەتەوێت كەسێك لەڕێگەی بیرگۆڕكێوە بخەوێنیت دەبێت وێنەی ئەو كەسەت بەوردی لەبیری خۆتدا تۆماركردبێت بۆ ئەوەی بتوانیت لەكارەكەتدا بەئاسانی لەپێش چاوتدا دروست بێتو بێتە پێش چاوت.. بەرنامەی كاری خەواندن دەبێت بەشێوەیەكیوێنەیی لەبیرتدای دروست بكەیتو لەگەڵیدا گفتخواوزی خەوتن ئامادەبكەیت كە پێویستە ئەو كەسە بخەوێتو ئاگای لەخۆی نەمێنێت. بۆ نموونە دەتوانیت بڵێیت (تۆ ئێستا هەست دەكەیت چاوەكانت قورس دەبێت" حەزدەكەیت بخەویت) ئەم گفتخوازییە لەگەڵ وێنەكەیدا ئامادەبكە واتە واهەست بكە كە ئەو كەسەی مەبەستتە بیخەوێنیت لەپێش چاوتدا دەیبینیت كەپێڵوی چاوەكانی قورس دەبێتو دادەخرێت. پاشان كە ئەم بەرنامەیەت جیبەجێ كرد هەست دەكەیت ئەو كەسە چاوەكانی قورس دەبێتو دەخەوێت. ئەم كارە دەتوانیت بەدوو شێوە ئەنجامی بدەیت یەكەمیان لەجێگەیەكی دوورەوە كە ئەو كەسە لێت نزیك نییەو نایبینیت " دووەمیان كاتێك ئەو كەسە بەرامبەرت دانیشتووە یا لەنزیكتەوەیە دەیبینیت" بۆ ئەم شێوازەی دووەم دەبێت ڕاهێنانێكی زۆرباشت لەكرداری وردگەریو خەواندنی خۆییو

بیرگۆڕكێدا هەبێت پاشان دەتوانیت ئەم ڕاهێنانە جێبەجێ بكەیت" بەڵام بۆ كاری خەواندن مەرج نییە كە هەموو كەسێك كاری تێبكرێتو بخەوێت یان وەك هەموو ڕاهێنانەكانی پێشوو "لەبەر ئەوەی زۆركەس هەیە كەبەهۆی پێكهاتی كەسایەتییانەوە كەشێوازێكی بەرگری زۆری تێدا ناتوانرێت كە بەتەواوی كۆنترۆڵی لاشعوری بكەیت لەچاو كەسانی تردا.

هەموو ئەم ڕاهێنانانە لەبواری بیرگۆڕكێی كاریگەریدا پێویستی بەدابڕانو ڕاهێنانی بەردەوام دەبێت تاكو بتوانیت بە تەواوی كۆنترۆڵی بیرودەماغی هەموو كەسێكی پێبكەیت "بەڵام مەرج نییە بتوانیت لەسەرەتادا لەهەموو ڕاهێنانەكاندا سەركەوتن بەدەست بهێنیت چونكە ئەم ڕاهێنانە تەنها بۆ چەند هۆكارە بزوێنەرەكانە "پاشان دەتوانیت لەقۆناغی سێیەمدا كە بریتییە لەخەوی قوڵ " ئەوكات دەتوانیت هەموو ئەم ڕاهێنانانە جێبەجێ بكەیت.

6- ڕاهێنانی بیرگۆڕكێی هاوبەش لەنێوان دوو كەسدا

ئەم جۆرە ڕاهێنانە دەبێت لەنێوان دووکەسدا ئەنجام بدرێت بەمەرجێك هەردووکیان بتوانن کاری بیرگۆڕکێ ئەنجام بدەن.

بۆ نموونە دەتوانیت هاوڕێ یەکت دیاری بکەیت کە ئارەزوومەند بێت لەم بوارەداو بتوانێت کاری بیرگۆڕکێ بکات پاشان دەتوانین ڕۆژانە کاتێ دیاری بکەیت لەگەڵ هاوڕێکەتدا کە کاری بیرگۆڕکێی تێدا ئەنجام بدەیت" لەو کاتەدا دەبێت هەرجارەو یەکێکتان بە بەرنامە دروست بکەن‌و بینێرن یەکێکی کەتان کاری وەرگرتنی بەرنامەکە ئەنجام بدەن "ئەم ڕاهێنانە دەکریت ئاسانتر بێت لەچاو ڕاهێنانەکانی تردا بەهۆی ئەوەی کە کەسێ بەرامبەرت لەڕووی شعورییەوە وردگەرییەکی تەواو دروستدەکات بەوەرگرتنەوەی زانیاری‌و بەرنامەکانی کە بەرامبەری لەهەمان کاتدا کەسی وەرگر ئامادەو ئاگاداری ناردنی زانیاری بیرگۆڕکێیە هاوڕێکەیەوە.

هەر بۆیە دەتوانیت ئەم ڕاهێنانە بە ئاسانتر ئەنجام بدەیت.

لەگەڵ ڕاهاتنی بەردەوامت لەسەر ئەم ڕاهێنانە لەگەڵ هاوڕێکەتدا دەتوانیت بگەیتە ئەو ئاستەی کە بەبێ دیاریکردنی کاتێك بۆ کاری بیرگۆڕکێ یەکتری ئاگادار بکەنەوە لەکارێك یان لەڕووداوێك"

ئاراسایکۆلۆجی

هەرچەندە ئەگەر شعورت سەرقاڵی کارێکی تر بێت یان ئامادەی وەرگرتنی بەرنامەی بیرگۆڕکێ نەبێت

7-ڕاهێنانی خوێندنەوەی بیر لەڕێگەی بیرگۆڕکێوە

شێوازی خوێندنەوەی بیر لەڕێی بیرگۆڕکێوە جیاوازە لەو شێوازەی کە لەنزیکەوە بیری کەسێك دەخوێنیتەوە "لەڕێگەی بیرگۆڕکێوە دەتوانیت بیری کەسێك بخوێنیتەوە کە زۆر لێتەوە دووربێت‌و هەست بەبیروبۆچوونی ئەو کەسە بکەیت بەڵام بەمەرجێك شێوەی ئەو کەسە لەلات ئاشنا بێت بۆ نموونە هاوڕێت بێت یان وێنەی ئەو کەسەت لەلا بێت پاشان دەتوانیت کاری خوێندنەوەی بیری بۆ بکەیت.

لەبەرئەوەی ئەم کارە وەك هەموو شێوازەکانی تری بیرگۆڕکی پێویستی بەشێوەی ئەو کەسە دەبێت کە مەبەستتە کاری تێبکەیت یان زانیاری لێوە وەربگریت.

وێنەی هاوڕێیەکت یان شێوەی کەسێك لەبیرتدا بێت دیاری بکەو لەبیری خۆتدا چەسپی بکە" پاشان هەوڵ بدە لەدوایقۆناغی یەکەمەوە وێنەی ئەو کەسە بێنە پێش چاوت‌و ژیان‌و

بەسەرهاتی لەڕێگەی ئەو وێنەیەوە دیاری بکەیت و ببینیت وەك چۆن لەشێوازی خوێندنەوەی بیردا کاری پێدەکرێت" پاش ئەوەی توانیت لە قۆناغی بینیندا ئەو زانیارییانە دەربهێنیت کە تایبەتە بەو کەسەی کە بیری بۆ دەخوێنیتەوە"هەوڵ بدە کە ئەو ئەنجامانەی کە بەدەستت هێناوە ئاگاداری بکەیت تاکو دڵنیا بیت لە ئەنجامی کارەکەت. بەڵام لەسەرەتادا باشتر وایە هەوڵ بدەیت زانیاری ڕابردوو سەبارەت بەو کەسە بهێنیت بۆ ئەوەی بتوانیت لەماوەیەکی زۆر کەمدا بتوانیت دڵنیا بیت لەکارەکەتدا. لەهەمان کاتدا دەبێت لەم ڕاهێنانەدا بە تەواوی کۆنترۆڵی هەموو بیرو بۆچوونی خۆت بکەیت و لەکاتی هەوڵدانت بۆ بەدەستهێنانی زانیارییەکان لەهەر بوارێکدا بێت پێویستە بەشێوەی پرسیار لەڕێگەی بیرگۆڕکێوە ئەو کەسە ئاگادار بکەیت تاکو لە لاشعوریدا میکانیزمانە وەڵامی پرسیارەکانت بەشێوەی بیرگۆڕکێ بداتەوە و وەری بگرێتەوە.

سەبارەت بە هەموو ئەو ڕاهێنانانەی کە لەبواری بیرگۆڕکێدا خرانەڕوو پەیوەندییەکی زۆر نزیك لەنێوانیاندا هەیە و بەهێزیت لەڕاهێنانێکدا یارمەتیدەرت دەبێت بۆ ڕاهێنانێکی تر.

ج هۆکارە بزوێنەرەکانی بینگەیی (أستبصار)

ڕاهێنان لەبواری کرداری بینگەییدا کارێکی ئاسان نییە پێویستی بە وردگەرییەکی چڕو لێکجیابوونەوەیەکی تەواو هەیە لەگەڵ کرداری بیرگۆڕکێدا " لەبەر ئەوەی هەردوو کرداری بینگەیی و بیرگۆڕکێ نزیکییەکی تەواو لەنێوانیاندا هەیە و لەزۆر کاتدا تێکەڵ بەیەکتری دەبن بەتایبەت لەکاتی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەیەك لەبواری بینگەییدا "بەهۆی ئەوەی کرداری بیرگۆڕکێ زیاتر لە ڕێگەی زانیارییەکانی دەماغی کەسێکی ترەوە کاردەکات بەدەر لە زانیاری دەماغی کەسێکی تر ناتوانرێت هەست بەبوونی زانیارییە دەرەکییەکانی دەماغی بکات "بەڵام کرداری بینگەیی زیاتر لەدەرەوەی عەقڵی مرۆڤەوە زانیارییەکان وەردەگرێت کە شێوەکارکردنەی بریتییە لەڕوونکردنەوەی کەرەسەکان یان شەفاف کردنی کەرەسەیەك " ئەم کارەش پەیوەندی بەوزە دەرپەڕیوەکانی دەماغەوە هەیە کە لەسەر شێوەی کانزاکان پێچەوانە دەبێتەوە و زانیارییەکانی دەوروبەر لەڕێگەی هەمان وزەوە دەبەخشێتەوە بەدەماغ.

1-ڕاهێنان بۆ ڕونکردنەوەی کەرەسەیەك

بۆ کارکردن لەبواری بینگەییدا پێویستە بەتەواوی کرداری بینینت کۆنترۆڵکردبێتو بتوانیت بەئاسانی بچیتە ئەو قۆناغەوە کەپێویستە بۆ کاری بینگەیی. دەتوانیت پاکەتێکی جگەرە ئامادەبکەیتو بەبێ ئەوەی چاوت لێی بێت کەسێك یارمەتیت بدات یات خۆت دەتوانیت ئەم کارە بکەیت " چەند جگەرەیەك لە پاکەتەکە دەربهێنەو بیخەرە جێگایەکەوە بەمەرجێك لەڕێگەی هەستی بەرکەوتنەوە نەزانیت چەند جگەرەت لێدەرهێناوە" پاشان پاکەتەکە دابخەو بەرامبەر بەخۆتدابینێو دەست بەکارەکەت بکە" لەسەرەتادا بەرنامەیەك ئامادەبکە بۆ کاری بینگەیی لەسەر پاکەتەکە " بەم شێوەیە "(ئێستا هەست دەکەم وردە وردە پاکەتێ جگەرە لەپێش چاومدا ڕوون دەبێتەوە تاکو وەك شووشەی لێدێت" پاشان دەتوانم ناو پاکەتەکە ببینمو لبزانم چەند جگەرەی تێدایە) ئەم گفتخوازییە بەشێوەی وێنەیی ئامادەبکەو دەست بەکاری خەواندنی خۆیی بکە "کاتێك دەگەیتە قۆناغی دووهەم واتە بینێن هەست دەکەیت شێوەی پاکەتەکە دێتەبرچاوتو وردە وردە بەپێی چۆنیەتی ئەو بەرنامەیەی کە ئامادەت کردووە ڕووندەبێتەوە تاکو دەتوانیت بەڕوونی ناو پاکەتە جگەرە ببینیت"

ثاراسایکۆلۆجی

کە ناو پاکەتەکەت بینی دەتوانیت جگەرەکانی ناوی بژمێریتو بزانیت چەند جگەرەی تێدایە "لە پاش ئەم کارە بۆ زیاتر دڵنیایی لە ئەنجامی کارەکەت جگەرەکانی ناو پاکەتەکە بژمێرەو بزانە ئەو ژمارەیەی کە لەڕێگەی بینگەییەوە هەستت پێکردووە ڕاستە یان نا "دەتوانیت ئەم ڕاهێنانە بە بەردەوامی دووبارە بکەیتەوە تاکە دەگەیتە ئەنجامێکی باش.

2-ڕاهێنانی بینگەیی بۆ کاری ڕوونکردنەوەی کەرەسە زانراوەکان

مەبەست لەکەرەسە زانراوەکان ئەو کارانە دەگرێتەوە کەبەشێك لەکاری بیرگۆڕکێی تێدایە واتە بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ زانیاری ناو کەرەسەیەك لەڕێگەی کەسێکی ترەوە وەردەگیرێت بەبێ ئەوەی خۆت مەبەستت بێت لێوەی وەربگریت "وەك ڕوونکردنەوەی جانتایەك یان گیرفانی کەسێك..هتد "ڕاهاتن لەسەر یەکێك لەم کارانە دەتوانیت بەشێوازی تر کاری پێبکەیتو تازەگەری تێدابکەیت.

کاتێك هاوڕێیەکت لەنزیکتەوە دادەنیشێت یان بەرامبەرت هەوڵ بدە لەڕێگەی بینگەییەوە بزانە چ کەرەسەیەك لەگیرفانیدایە

بۆ نموونە گفتخوازی ئەوە بەخۆت بدە كە دەتوانیت گیرفانی بەشێوەیەكی ڕون دەبینێت "پاش ئەوەی دەستت بەكاركرد دەتوانیت هەست بكەیت كە چ كەرەسەیەكەو لەچی دەچێ و شێوەی چۆنە بەنزیكی دیاری بكەیت "كاتێك توانیت بڕیار لەسەرناوی كەرەسەیەك بدەیت "هاوڕێكەت ئاگادار بكەوە بۆ ئەوەی دڵنیابیت لەئەنجامی كارەكەت "بەمەرجێك لەم ڕاهێنانەدا نابێت لەسەرەتادا هاوڕێكەت ئاگاداری ئەم كارە بێت "چونكە ئاگاداری ئەو دەبێتە هۆی تێكچوونی كارەكەت و ناكرێت كارەكەت بەكرداری بینگەیی دابنرێت.

3-ڕاهێنان بۆ كاری بینینی دەوروبەر

ئەم ڕاهێنانە دەتوانیت لەژووریكدا بیكەیت "هەوڵ بدە لەجێگەیەكدا دەست بەكاری خەواندن بكە تاكو دەگەیتە قۆناغی بینین پاشان هەوڵ بدە دەوروبەرەكەی خۆت بهێنیتە پێش چاوت و هەموو كەرەسەكانی ژوورەكەت دیاری بكە "بەمەرجێك شێوەی دانیشتنەكەی ی خۆت بگۆڕیت و نەزانیت بەكام ئاڕاستەدا دانیشتوویت "لەدوای ئەوەی توانیت ژوورەكە ببینیت هەوڵ بدە بەژوورەكەدا بگەڕێیت و چۆن دەیبینیت بەو شێوەیە دەست بۆ كەرەسەیەك بەرەو بزانە ئەو كەرەسەیەی كە بەڕاستی

دەستی بۆ دەبەیت، هەمان كەرەسەیە كە لەڕێگەی بینگەییەوە دەیبینیت.

4-ڕاهێنان بۆ زانینی كارتی وێنەكیشراو

دەتوانیت بۆ ئەم ڕاهێنانە كاغەزی یاری بەكاربهێنیت یان بە ئارەزووی خۆت چەند كارتێك دروست بكەیت بۆ ئەم ڕاهێنانە.

دەستەیەك كاغەزی یاری ئامادە بكەو بەشێوەی هەڵگەڕاوەیی لەسەر مێزێك دایان بنێ و ڕیزیان بكە "پاشان هەوڵ بدە لەڕێگەی كرداریبینگەییەوە بزانە كەهەر كارتەو چ ژمارەیەك یان چ جۆرێكە وێنەكانی چییە "یەك یەك كارتەكان تاقی بكەرەوەو ڕێژەی ئەنجامە سەركەوتووەكانت دیاری بكە "پاشان جارێكی تر دەست پێبكەرەوەو بەو شێوەیە بەردوام بە اكو دەتوانیت ڕێژەیەكی باش بەدەست بهێنیت.

دەتوانیت هەموو ئەو ڕاهێنانەی كە لەبواری بینگەییدا دەكرێت بە ئارەزوویخۆت تازەگەری تێدابكەیت و شێوازی تر بەپێی پێویستی خۆت بەكاربهێنیت "بەمەرجێك لەشێوازو چۆنیەتی كرداری بینگەیی لانەدەیت و تێكەڵ بەكرداری بیرگۆڕكێی نەكەیت.

د/هۆكاره بزوێنەرەكانی پێشبینی

بەهۆی ئەوەی كە كرداری پێشبینی لەسەر بنچینەی بیرگۆڕكێ كاردەكات "پێویستە پێش ئەوەی كە دەست بدەیتە كاری پێشبینی دەبێت لەبواری بیرگۆڕكێدا توانایەكی زۆرباشت هەبێتو ئەنجامیكی باشت بەدەست هێنابێت " ئەوكات دەتوانیت لەبواری پێشبینیدا زۆر بەسەركەوتوویی هەموو ڕاهێنانەكان بە ئەنجام بگەیەنیت.

1-ڕاهێنان بۆ كاری پێشبینی كەسان

وەك چۆن لەبواری خوێندنەوەی بیردا كاری پێشبینی لەڕێگەیەوە ئەنجامدرا بەهەمان شسێوە دەتوانیت كاری پێشبینی لەسەر كەسان ئەنجام بدەیت بەڵام جیاوازتر لەكاری خوێندنەوەی بیر "بەڵكو دەتوانیت هەر كەسێك بیناسیت یان دوور بێت یان نزیك دەتوانیت لەڕێگەی وێنەی یان بینینی ئەو كەسەوە كاری پێشبینی ئەنجام بدەیت بۆ ئەم ڕاهێنانەش دەبێت لەپێش هەموو شتێكدا ئەم گفتخوازییەت بەشێوەی وینەیی لەخۆتدا جێگیر بكەیت (من دەتوانم زۆر بەوردیو بەئاسانی پێشبینی هەموو كەسێك بكەم " لەبەر ئەوەی من زۆر بەتوانام)

جێگیربوونی ئەم گفتخوازییە لەدەروونتدا یارمەتییەكی زۆرت دەدات بۆ بزواندنی تواناكانت لەبواری پێشبینیداو هەستێكت لادروست دەكات كە بەهیچ جۆرێك هەست بەنامۆ بوون نەكەیت بەرامبەر ئەو دیاردەیە.

پێش ئەوەی دەست بەكاری پێشبینی بكەیت بۆ كەسێك دەبێت لەپێشدا هەموو بیروبۆچوونی خۆت بەند بكەیتو ڕێگەنەدەیت كەبۆچوونی خۆت تێكەڵ بەكارەكە بێت تەنها ئەوە نەبێت كە لەبیرو لاشعوری ئەو كەسەوە وەری دەگرێت پاشان واهەست بكە كەتۆ دەتوانیت بچیتە ناو مێشكی ئەو كەسەوەو ئاگاداری هەموو ڕووداوێكی داهاتووی ئەو كەسە دەبیت. بەمەش دەتوانیت بەپێی پێویستی خۆت چۆنت بوێت بەو شێوەیە پرسیار لەدەروونی خۆتدا دروست دەكەیتو پاشان چاوەڕێی وەڵامی ئەو پرسیارە دەكەیت كە تایبەتە بەو كەسەی كەپێشبینی بۆ ئەنجام دەدەیت لەپاش ئەوەی وەڵامی پرسیارەكەت لا دروستبوو ئەوا دەتوانیت بەشێوەی وێنەیی ژیانیئەو كەسە بهێنیتە پێشچاوتو كێشەكانی بەپێی پرسیارەكەی خۆت دیاری بكەیتو لەلای خۆت تۆماری بكەیت تاكو بۆچوونەكانی خۆت سەبارەت بەو كەسە جێبەجی دەبێت. ئەم ڕاهێنانە دەبێت ڕۆژانە بەردەوام كاریان تێدابكەیت تاكو دەتوانیت كاری پێشبینی بەڕێژەیەكی باش ئەنجام بدەیت.

2-ڕاهێنان بۆ پێشبینی كارێك

ئەم ڕاهینانە دەتوانیت لەسەرەتادا لەسەر ژیانی ڕۆژانەی خۆت كاری تێدا بكەیت "بۆ نموونە كاتێك دەست دەدەیتە كارێك هەوڵ بدە لەڕێگەی خەواندنی خۆییەوە بەرنامەیەك دروست بكە كە تایبەت بێت بەو كارەوە وەك ئەم بەرنامەیە (من دەتوانم پێش ئەوەی دەست بدەمە ئەم كارە چۆنیەتی كارەكەو چاكیو خراپی بەتەواوی‌و بەڕاستی ببینمو ئەنجامەكەی دیاری بكەم) ئەم گفتخوازییە كاتێك

دەچێتە قۆناغی دووهەمەوە دەتوانیت بەشێوەیەكی ڕاستی هەموو ئەو زانیارییانەی كە تایبەتن بەو كارە دیاری بكەیتو ئەنجامەكەی بەچاوی خۆت ببینیت "پاشان كە دەستت دایە كارەكەت تێبینی هەنگاوەكانی ئەو ئەنجامە بكە كە لەڕێگەی پێشبییەوە بەدەستت هێناوە. بەبەردەوامیتو سەركەوتنت لەسەر ئەم ڕاهێنانە دەتوانیت بەهەموو كاریكی ڕۆژانەی خۆتو هاوڕێكانت لەڕێگەی پێشبینییەوە ئەنجامەكەت دیاری بكەیت بەڕێژەیەكی زۆرباش.

3-ڕاهێنان بۆ كاری پێشبینی گشتی

ئەم ڕاهێنانە پەیوەندی بە بەسەرهاتنی گشتییەوە بۆ نموونە دەتوانیت لەڕێگەی ئەم ڕاهێنانەوە پێشبینی ڕووداو بەسەرهاتی گشتی شارەكەت یان دەوروبەرەكەی خۆت بكەیت بەمەرجێك تاڕادەیەك ئاگاداری هەندێك بەسەرهاتو ڕووداوی ئەو جێگەیە بیت "بۆ ئەم كارەش بەهەمان شێوەی ڕاهێنانی پێشوو دەبێت لەڕێگەی خەواندنی خۆییەوە لە قۆناغی دووەمدا ئەم گفتخوازییە جێبەجێ بكەیت (من دەتوانم هەموو ڕووداوو بەسەرهاتێك بەگشتی لەم جێگەیەدا دیاری بكەمو كاتو شوێنی ڕووداوەكان بەڕوونی دیاری بكەم) پاش ئەوەی توانیت ئەم گفتخوازییە جێبەجێ بكەیت هەست دەكەیت بەشێوەیەكی ڕاستی هەر ڕووداوێك پێش ئەوەی ڕووبدات دەتوانیت بیبینیتو هەستی پێبكەیت.

4-ڕاهێنان بۆ جێبەجێ كردنی بەرنامەیەكی پێشیبینی دروستكراو

بەهۆی ئەوەی كە كاری پێشبینی لەسەر بنچینەی كاری بیرگۆڕكێ ئەنجام دەدرێت دەتوانیت لەڕێكەی بیرگۆڕكێی

کاریگەرەوە بەرنامەیەکی تایبەت ئامادە بکەیت و بەدەری بخەیت تاکو بتوانیت کارێکی پێشبینی لەسەر کەسان جێبەجێ بکەیت.

پێش ئەوەی دەست بەکاربکەیت دەبێت بەرنامەیەك ئامادە بکەیت بەمەرجێك ئەو بەرنامەیە بەشێوەیەك بێت لەڕووداوێکی ڕاستییەوە واتە ناکرێت بەرنامەیەکی وەهمی ئامادە بکەیت و مەبەستت بێت جێبەجی بکەیت. "بۆ نموونە نەتوانیت بەرنامەیەك لەسەر کۆمەڵێك یان یەکێك لەهاوڕێکانت دروست بکەیت بەم شێوەیە (وێنەی جێگەیەك لەخەیاڵی خۆتدا دروست بکەو پاشان واهەست بکە کەتۆ لەو جێگەیەیت وەك ماڵێك یان جێگەیەکی گشتی بەمەرجێك هاوڕێکەت هاتوچۆی ئەو جێگەیەی کردبێت پاشان واهەست بکە کە ئەو هاوڕێیەت بێت بۆ لات و باسی شتێکت بۆ دەکات یان هەر بابەتێك کە خۆت ئارەزووی بکەیت) ئەم بەرنامەیە بەپێی ئارەزووی خۆت دروستی بکەو هەوڵ بدە کە لەڕێگەیەکەوە کاربکەیتە سەر هاوڕێکەت و لە لاشعوریدا جێگیر بکەیت "پاش ئەوەی توانیت لەکرداری بینیندا ئەو بەرنامەیەی دروستت کردووە ببیینیت "ئەوا دەتوانیت دڵنیا بیت لەجێبەجێکردن و هاتنەدی ئەو بەرنامەیە بەمەرجێك لەبەرنامەکەدا بەوردی کات و شوێنی ئەو ڕووداوەی کەدروستی دەکەیت دیاری بکەیت "پاشان لەکات و شوێنی ڕووداوەکە ئامادە بەو چاوەڕوانی ئەنجامی پێشبینییەکەت بکە. ئەم ڕاهێنانە بریتی بوو لەکارێکی پێشبینی کەبەپێی ویستی خۆت دروستی دەکەیت و ئەنجامەکەی دیاری دەکەیت "بەلاّم ڕاهێنانەکانی پێشوو بەشێوەیەکی لاشعوری ڕوودەدات و بۆچوونی خۆت بەسەر کەسەکان و ڕووداوەکاندا جێبەجێ ناکرێت هەرچەندە لەوانەیە لەزۆرکاتدا بۆچوونی خۆتی تێکەڵ بێت بەلاّم زیاتر تۆ دەتوانیت زانیارییەکانی پێشبینی لە لاشعوری کەسەکاندا وەربگریت و ئاشکرایان بکەیت.

ﻫ-هۆکارە بزوینەرەکانی سایکۆکینیزیا

هەموو ئەو دیادانەی کەپێستر باسکران وەك بیرگۆڕکێ و خوێندنەوەی بیرو پێشبینی و بینگەیی "لەهەموو کەسێکدا هەن و لەڕێگەی هەموو ئەو ڕاهێنانەی کەخرانەڕوو دەتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێن و کاریان پێبکرێت "بەلاّم دیاردەی سایکۆکینیزیا مەرج نییە لەهەموو کەسێکدا هەبێت و بتوانرێت بەئاسانی ئەم توانایە بەدەست بهێنرێت بەهۆی ئەوەی کە ئەم توانایە بەڕێژەیەکی زۆرکەم لەکەساندا هەیە بەتایبەت ئەو کەسانەی کەچاوپیس دەناسرێن یان هەندێك کەس کە ئەم توانایەی تێدا هەیە بەلاّم هەستی پێنەکردووە "دەتوانیت لەڕێگەی ئەم

ڕاهێنانەوە ئاشکرایان بکات و کاریان تێدا بکات بۆ مەبەستی کۆنترۆڵکردنی ئەم توانایە بەشێوەیەکی زانستی و سەرکەوتوو.

1-ڕاهێنان بۆ شەپۆلدان بەئاو

لەم ڕاهێنانەدا دەتوانیت بوونی ئەم توانایە لەخۆتدا ئاشکرابکەیت لەجێگەیەکی هێمندا دابنیشەو قاپێکی فراوان ئامادە بکەو پڕی بکە لەئاو "پاشان پێش ئەوەی دەست بەئەنجامدانی ڕاهێنانەکە بکەیت دەبێت لەپێشدا بەرنامەیەك بۆ ئەم کارە ئامادە بکەیت بۆ نموونە لەخەیاڵی خۆتدا واهەست بکە کەدەتوانیت لەئەنجامی وردگەری کردنە سەر ئاوەکە شەپۆلی پێبدەیت و ئاوەکە بشڵەقێنیت و بیڕێژیت" لەدوای ئەوەی کەبەرنامەکەت ئامادەکرد دەست بەکاری خەواندن بکە بەمەرجێك هەر لەسەرەتاوە لەئاوەکە بڕوانیت تاکو بەشێوەیەکی سروشتی بەهۆی ڕاهاتنت لەکرداریخەواندندا دەچیتە قۆناغی دووەمی خەواندنی خۆییەوە بەمەش لەم قۆناغەدا ئەو بەرنامەیەی کەئامادەت کردووە جێبەجێ دەبێت پاش ئەوەی بەرنامەکەت جێبەجێ بوو"بۆ ئەوەی بتوانیت دڵنیا بیت لەکارەکەت لە دوای ئەوەی بەئاگاهاتیتەوە سەیری قاپەکەبکەو بزانە ئاوەکەی ناوی

لەجوڵەدایە یان ڕژاوە، گەروابوو ئەوا دەتوانیت لەڕێگەیەوە دەست بەڕاهێنانەکانی تر بکەیت و بەفراوانی کاری تێدابکەیت.

2-ڕاهێنان بۆ جوڵاندنی کەرەسەیەکی بچووك

بۆ ئەم ڕاهێنانە دەتوانیت تۆپێکی بچوکی سووك ئامادەبکەیت و بەپەتێکی باریکەوە بیبەستیت و هەڵیبواسیت بەمەرجێك تۆپەکە لەئاستی نێوان هەردوو چاوەکانت بێت "پاشان بەرامبەر بەتۆپەکە دابنیشەو بەوردگەرییەوە لەتۆپەکە بڕوانە "پێش ئەوەی بچیتە کاری خەواندنی خۆییەوە بەرنامەیەك بۆ جوڵاندنی ئەو تۆپە ئامادە بکەو "بۆ نموونە گەر بتەوێت بەلای ڕاستدا بیجوڵێنیت دەبێت لەخەیاڵی خۆتدا بەرنامەکە وادروست بکەیت کەتۆپەکە وردەوردە بەرەو لای ڕاست دەچێت پاشان دەگەڕێتەوە بۆ لای چەپ ئەم بەرنامەیە پاش ئەوەی ئامادەت کرد لەقۆناغی دووەمدا دەتوانیت جێبەجێی بکەیت "لەدوای ئەوەی بەئاگاهاتیتەوە لەکرداری خەواندن هەست دەکەیت تۆپەکە لەجوڵەدایەو بەلای ڕاست و چەپدا دەچێت ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کەزیاتر دڵنیابیت لە ئەنجامی کارەکەت.

3-ڕاهێنان بۆ بەرزکردنەوەی کەرەسەیەك

دەتوانیت کەرەسەیەکی سووك‌و بچووك ئامادە بکەیت‌و لەسەر مێزێك دایبنێیت پاشان خۆت لەسەر کورسییەك دابنیشەو بەوردگەرییەوە لە کەرەسەکە بڕوانەو بەرنامەیەك بۆ بەرزکردنەوەی کەرەسەکە بەشێوەیەکی خەیاڵی ئامادەبکە واهەست بکە ئەو کەرەسەیە وردەوردە کێشی سووك دەبێت‌و بەرز دەبێتەوە تاکو ئەو ئاستەی خۆت دەتەوێت پاشان بێتە خوارەوەو لەجێگەیەکی تردا بکەوێت "لەدوای ئامادەکردنی ئەم بەرنامەیە جێگەی کەرەسەکە بەقەڵەمێك دیاری بکە بۆدڵنیایت لەجوڵانی کەرەسەکە. پاش ئەوەی دەستت بەکار کردو لەقۆناغی دووەمدا کەرەسەکەت بینی کە بەرزبووەوە ئەوا هەوڵ بدە بەپێی ئەو بەرنامەیەی کە بۆ بەرزکردنەوەی ئەو کەرەسەیە ئامادەت کردووە با لە جێگایەکی تری مێزەکە بکەوێتە خوارێ "لەدوای ئەوەی بەئاگاهاتیتەوە لەکاری خەواندن "سەیری جێگەی کەرەسەکە بکەو بزانە لەو جێگەیەی کەنیشانەت کردووە لاچووە یان نا ئەگەر لاچووبوو ئەوا دڵنیابە لەوەی کە بەڕاستی توانیوتە ئەو کەرەسەیە بەرزبکەیتەوە وەك چۆن لەکاری خەواندنی خۆییەکەدا لەڕێگەی بینینەوە ئەنجام دا. زۆر کەس بەڕاستی دەتوانن کەرەسەیەك بەرزبکەنەوە بەڵام بەهۆی ئەوەی کەتووشی

بارێکی وەهمی دەبن ناتوانن هەست بەوە بکەن کە ئەو کارەی ئەنجامی دەدەن تەنها لە خەیاڵی خۆیاندا بووە نەك بەڕاستی "لەبەر ئەوەی دەبێت بۆ ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە زۆر بەشێوەیەکی تاقیگەیی‌و زانستی کاریان تێدا بکەیت تاکو بتوانیت زیاتر دڵنیا بیت لەڕاستی ئەنجامی کارەکانت.

هەموو ئەم ڕاهێنانەی کەلێرەدا خرانەڕوو تەنها بۆ ئاشکرا کردنیئەو توانایەیە کە لەخۆتدا هەیە پاشان کۆنترۆڵ کردنیان بەشێوەیەکی زانستی ڕێکوپێك "لەدوای ئەوەی کە توانیت لەهەموو ئەم ڕاهێنانەدا سەرکەوتوو بیت ئەوا دەتوانیت بەپێی ویستی خۆت بەرنامە ئامادەبکەیت‌و ئەو توانایەی کە کۆنترۆڵت کردووە بە ئارەزووی خۆت کاری پێبکەیت.

جگە لەهەموو ئەو دیاردانەی خرانە ڕوو چەند دیاردەی تر هەن کە لەخودی مرۆڤدان بەڵام مەرج نییە لەهەموو کەسێکدا هەبن بەهۆی ئەوەی کە بزواندنیان پەیوەندی بەچۆنیەتی پێکهاتی کەسێتی مرۆڤەوە هەیە بەڵام بەهۆی بەدەستهێنانی باوەڕێکی پتەو لەڕادەبەدەر دەتوانرێت کاریان پێبکرێت‌و کۆنترۆڵ بکرێن وەك دیاردەی فڕین‌و بەرزبوونەوەو..هتد "بەڵام ئارەزوومەند دەتوانێت هەموو ئەو توانایەی لەخۆیدایە ببزوێنێت بەمەرجێك بتوانێت کۆنترۆڵی هەموو بیروبۆچوونی خۆی بکات‌و

خـۆی لـەنامۆبوونو بـیری وەهمـی دەربـاز بكـاتو زانسـتییانە دیاردەكـان لەگــەڵ چــۆنیەتی پێكهــاتی دەمــاغو جەســتەیدا لێكبداتەوە "لەبەر ئەوەی هیچ شتێك لـەلای مرۆڤ قورسو گران نییە گەربێتو خۆی مەبەستی بێتو بەویستو باوەڕێكی پتەوەوە كاری بۆ بكات.

پاشان هەموو ئەو دیاردانە كەخرانە ڕوو پێویستە هـەر بەشێكو بەتایــەبت كــاری تێــدا بكــەیتو ڕاهێنانــەكانی بــەڕێكوپێكی تەواوبكەیت تاكو دەگەیتە ئـەنجام "نـەك بابەتـەكان تێكـەڵ بێتو هەرجارەو لەبوارێكدا ڕاهێنان بكـەیت "لەبـەر ئـەوەی هـەر بوارەو تایبەتمەنـدی خـۆی هەیـەو پێویسـتی بەچەسـپ (طبـع)بـوونی بەرنامەی تایبەتی خۆی هەیە" هەر بۆیە نابێت بەتێكەڵی كاریـان تێـدا بكـەیت "چـونكە ئـەم تیكـەڵی بوونـە وات لێـدەكات كـە نەتوانیت كۆنترۆڵی دیاردەیەك بەدەست بهێنیـت "پاشـان بـۆ هـەر دیاردەیـەك كـە كـاری تیـدا دەكـەیت پێویسـتت بەتاقیكردنـەوەی دابـڕان دەبێـت "وەك لەسـەرەتادا چـۆنیەتی ئـەم تاقیكردنەوەیـە خرایـەڕوو" دەبێـت خـۆت بـەپێی چـۆنیەتی ئـەو بـوارە كـاتێكی تایبەت دیاری بكەیت بۆ تاقیكردنەوەی دابـڕان كەتێیـدا بتوانیـت هەموو ڕاهێنانەكانی هۆكارە بزوێنـەرەكانی ئـەو دیاردەیـەی تێـدا ئــەنجام بــدەیت. لەبــەر ئــەوەی ئەگــەر بێتــو ئــەم ڕاهینانــە

لەتاقیكردنەوەی دابڕانـدا ئـەنجام نـەدەیت ناتوانیت بە ئاسانیو سەركەوتوویی تواناكانی خۆت ببزوێنیتو كاریان پێبكەیت.

قۆناغی سێیەم

خەوی قوڵ

وەك باسکرا مرۆڤ لەڕووی فەسلەجیو بایۆلۆجیەوە خاوەنی هەموو توانایەکی پاراسایکۆلۆجییە بەڵام بەهۆی فراوانبوونی بیرو سەرقاڵی دەماغی لەسەر شیکارکردنی بەرنامەکانی ژیانی ڕۆژانەی نەیتوانیوە وردگەرییەکی چڕ بەدەست بهێنێت بۆ بزواندنی تواناکی کە لەڕێگەی کارلێکە بایۆکیمیاوییەکانی دەماغییەوە دروست دەبن "بۆ بزواندنی هەموو ئەو توانایەش پێویستی بەوردگەرییەکی چڕو باوەڕێکی پتەو هەیە تا لەڕێگەیەوە فشارێك لەسەر پێکهاتەگانی ناو نیورۆنەکانی دەماغ (الخلايا العصبيه) دروست بکاتو وزەی هێزە لەڕادەبەدەرەکان دەرپەڕێنێت "هەر بۆیە بۆ بزواندنی هەموو ئەم توانایە پێویستی بەوردگەرییەکی چڕ دەبێت کە ئەویش لەڕێگەی خەواندنی خۆییو خەوی قوڵەوە بەدەست دەهێنرێت. بەڵام لەقۆناغی یەکەمو دووەمدا کەباسکرا تەنا بۆ دروست کردن چەسپ بوونی هۆکارە بزوینەرەکان خرانە ڕوو مەبەستی ڕێکخستنو چەسپ کردنی هۆکارە بزوێنەرەکان بۆ بزواندنی دیاردەکان. بەڵام مەرج نییە لەم دوو قۆناغەدا تواناکان ببزوێنیتو کاریان پێبکەیت لەبەر ئەوەی لەوانەیە نەتوانریت لەقۆناغی دووەمدا وردگەرییەکی پێویست بەدەست بهێنرێت بۆ بزواندنیان "هەرچەندە کەسایەتی مرۆڤو دەوروبەرەکەی ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لەم کارەدا بەڵام ناکرێت قۆناغی دووەم بە بزوێنەری دیاردەکان دابنرێت. هەربۆیە پێویستە لەقۆناغی سێیەمدا کە بەخەوی قوڵ دەناسرێت دیاردەکانی تێدا ببزوێت "بەهۆی ئەوەی لەم قۆناغەدا دەتوانیت وردگەرییەکی زۆر چڕ بەدەست بهێنیت کە لەڕێگەیەوە دەتوانیت بەتەواوی کۆنترۆڵی هەموو بیرو شیکارەکانی شعورت بکەیت بەمەش دەتوانیت ئەو ڕێژە بەرزە لەوردگەری بەدەست بهێنیت بۆ بزواندنی دیاردەکان.

لە کاتیکدا کە دەتوانیت بەتەواوی کۆنترۆڵی خەوی قوڵ بکەیت لەڕێگەیەوە هەموو ئەو بەرنامانەی کە ئامادەت کردوون بۆ کاری بەدەرخستن لەڕێگەیەوە بەشێوەیەکی زۆر زاڵ بوو لەلاشعوردا کاریگەری خۆیان دەنوێنێتو کارلێکە بایۆکیمیاوییەکان دروست دەکەنو بەپێی چۆنیەتی بەرنامەی بەدەرخەر وزە شارراوەکانی ناو نیورۆنەکانی دەماغ دەردەپەڕێننو کاری خۆیان دەکەن بەپێی چۆنیەتی ئەو بەرنامەیەی ئامادەت کردووە بۆ کاری بەدەرخستن.

بۆ ئەوەی بتوانیت بەئاسانی کۆنترۆڵی کرداری خەوی قوڵ بکەیت پێویستە شێوازی ڕاهێنانەکانی وردگەری خۆئامادەکردن

بگۆڕێت و بەپێی هەنگاوەکانت لەکرداری خەواندنی خۆیی کاری تێدا بکەیت "بۆ نموونە لەقۆناغی یەکەم و دووەمدا شێوازی ڕاهینانەکان جیاواز بوون بەهۆی ئەوەی لەم دوو قۆناغەدا ناتوانیت بەخێرایی وردگەرییەکی چڕ بەدەست بهێنیت "بەڵام لەقۆناغی سێهەمدا بەهۆی ئەوەی کەپێویستی بەوردگەری چڕ هەیە دەبێت شێوازی ڕاهێنانەکانیش لەگەڵ چۆنیەتی ئە قۆناغەدا بێت تاکو بتوانیت خۆتی بۆ ئامادە بکەیت.

ڕاهێنانەکانی وردگەری خۆئامادەکردن بۆ قۆناغی سێیەم

پاش ئەوەی توانیت هۆکارە بزوێنەرەکانی تایبەت بەدیاردەیەك لە خۆتدا چەسپ بکەیت و بەتەواوی کۆنترۆڵی کرداری بینین بکەیت "دەتوانیت دەست بدەیتە کاری ڕاهێنانەکانی وردگەری خۆئامادەکردن بۆ قۆناغی سێیەم بۆ ئەوەی بتوانیت کرداری بەدەرخستن لەڕێگەیەوە ئەنجام بدەیت "بەڵام هەموو ئەم ڕاهێنانە لەڕێگەی قۆناغی دووەمەوە دەکرێت

واتە کرداری بینین لەڕێگەیەوە کاری ڕاهێنانەکانی وردگەری ئەنجام بدەیت.

1- پێش ئەوەی کە دەست بدەیتە ئەم ئەم ڕاهێنانە پێویستە بەرنامەیەك تایبەت بەم ڕاهێنانە لەبیروخەیالی خۆتدا دروست بکەیت پاشان دەست بەکاری خەواندنی خۆیی بکەیت "بۆ نموونە (وێنەی بازنەیەکی گەورەی ڕەش لەپێش چاوتدا دروست بکەو پاشان واهەست بکە کەبازنەکە زۆر بەهێواشی وردوردە بچوك دەبێتەوە تاکو بەهێندەی خاڵێکی ڕەشی لێدێت "لەدوای ئەم کردارە بە بەردەوامی لەو خاڵە ڕەشە بڕوانە بەبێ ئەوەی بیرت بەلای هیچ شتێکی تردا بچێت) ئەم بەرنامەی پاش ئەوەی کە ئامادەت کرد "هەوڵ بدە بچیتە قۆناغی دووەمەوە کەبریتییە لەکرداری بینین. لەکاتێکدا لەکرداری بینیندا بەرنامە ئامادەکراوەکەت جێبەجێ دەکەیت هەست دەکەیت بەتەواوی بەرو خەوێکی قوڵتر دەچیت و زیاتر بێئاگا دەبیت لەدەوربەرت "بەتایبەت هەستی بیستن تەواو لەکاردەکەوێت..لەگەڵیدا زیاتر هەرچی بیروهۆش و خەیاڵت هەیە لەو خاڵەدا کۆدەبێتەوە "بەتایبەت لەگەڵ بچوك بوونەوەی بازنەکە. لەم ڕاهێنانەدا دەتوانیت بەرنامەکە وەها دروست بکەیت کەبتوانیت بۆ ماوەیەکی زۆر لەبازنە بچوککراوەکە بڕوانیت و وردگەرییەکی چڕتر بەدەست بهێنیت.

2-ئەمڕاهێنانەش لەقۆناغی دووەمدا کاری پێدەکرێت "دەتوانیت لەڕێگەی بەرنامەیەکی تایبەتەوە ئەنجامی بدەیت "بۆ نموونە (وێنەی بازنەیەکی بچوکی سپی لەخەیاڵی خۆتدا دروست بکەو واهەست بکە بازنە سپییەکە وردە وردە بچوك دەبێتەوە "لەگەڵ بچوك بوونەوەیدا زیاتر ڕوون دەبێتەوەو دەگەشێتەوە تاکو ماوەیەك پاشان لەپێش چاوتا نامێنێت) کاتێك دەگەیتە قۆناغی دووەم هەوڵ بدە ئەم بەرنامەیە جێبەجێ بکە "لەگەڵ جێبەجێ کردنیدا هەست دەکەیت کاتێك بازنە سپییەکە بچوك دەبێتەوەو دەگەشێتەوە زیاتر بیرو خەیاڵت لەو بازنەیەدا چڕ دەبێتەوە دەبێتەوە بە بەردەوامیت لەسەر ئەم دوو ڕاهێنانە دەتوانیت خۆت لەسەر کاری وردگەری چڕ ڕابهێنیت و لەڕێگەیەوە بچیتە خەوێکی زۆر قوڵەوە.

کۆنترۆڵکردنی خەوی قوڵ

بۆ ئەوەی بتوانیت بەئاسانی و بەخێرایی بگەیتە خەوی قوڵو بەرنامە ئامادەکراوەکانت جێبەجێ بکەیت پێویستە لەسەرەتادا هەوڵ بدەیت کۆنترۆڵی کرداری خەوی قوڵ بکەیت تاکو بتوانیت بەخێرایی و بەوردی بگەیتە ئەو ئاستەی بۆ ئەم پێ ڕستە پاش ئەوەی هەردوو قۆناغی یەکەم و دووەمت بەسەرکەوتوویی

ئەنجامدا "ڕاهێنانەکانی وردگەری و قۆناغی سێیەم یارمەتی زۆر باشت دەدەن بۆ ئەم کارە پێویستە بۆ کۆنترۆڵکردنی خەوی قوڵ بەرنامەیەك ئامادە بکەیت و بتوانیت ئەم بەرنامەیە لەلاشعوری خۆتدا چەسپ بکەیت پاشان لەگەڵیدا کلیلێك دروست بکەیت بۆ ئەوەی لەڕێگەیەوە بگەیتە ئەو ئاستەی کە مەبەستتە "بۆ نموونە دەتوانیت بەرنامەیلا خەوی قوڵ بەم جۆرە ئامادەی بکەیت (هەست دەکەم تاکو ژمارە پەنجا دەژمێرم لەگەڵ هەموو ژمارەیەکدا زیاتر دەچمە خەوێکی قوڵەوەو بەتەواوی ئاگام لەخۆم نامێنێت "هەر کاتێك تاکو ژمارە پێنج بژمێرم بەخێرایی دەچمە خوی قوڵەوە) کاتێك ئەم بەرنامەیە لەقۆناغی بینیندا جێبەجێ دەکەیت "هەست دەکەیت لەگەڵ هەر ژمارەیەکدا خەوت قوڵتر دەبێت و بەتەواوی ون دەبیت پاش ئەوەی بەئاگا دێیتەوە دەتوانیت تاکو ژمارە پێنج بژمێریت لەگەڵ ژماردنی ئەم ژمارەیەدا بەخێرایی دەچیتە خەوێکی زۆر قولەوە..ئەم ڕاهێنانە دەتوانیت بەردەوام کاری تێدا بکەیت تاکە بەتەواوی لەلاشعورتدا چەسپ دەبێت.

دەتوانیت لەجیاتی ئەو کلیلەی کە بۆ خەوی قوڵ دروستی دەکەیت و لەلاشعوری خۆتدا چەسپی دەکەیت "دەکرێت کلیلێکی تر دروست بکەیت کەیتوانیت لەڕێگەیەوە پێش ئەوەی دەست بەکاری خەواندن بکەیت بەشێوەیەکی خێرا کۆنترۆڵی هەردوو

قۆناغی بینین و قۆناغی خەوی قوڵی پێ بکەیت "بەڵام بەمەرجێك دەبێت کاتێکی زیاتری بۆ دیاری بکەیت یان دەکرێت ژمارەکە زیاتر بکەیت لەژمارە (10)وە بۆ ژمارە (20) بەمەش دەتوانیت هەموو قۆناغەکان بکەیتە یەك قۆناغ "بەمەرجێك لەسەرەتادا هەردوو قۆناغی یەکەم و دووەمت بەتەواوی کۆنترۆڵ کرد بێتو ڕاهێنانی تەواوت تێداکردبێت.

چۆنیەتی دروستکردنی بەرنامە

بۆ ئەوەی بتوانیت مەبەستو تاقیکردنەوەکانی خۆت لەڕێگەی دیاردەکانەوە بە ئەنجام بگەیەنیت پێویستە شارەزاییەکی تەواوت هەبێت لەبواری داڕشتنی بەرنامەدا "چونکە زۆرکەس واهەست دەکەن کەئەوەی لەبیریاندا بێتو مەبەستیان بێت بەئاسانی دەتوانن جێبەجێ بکەن بەتایبەت زۆر بۆچوونی وەهمی کە هیچ جۆرێك ناکرێتو جێبەجێ نابێت. لەبەر ئەوە دەبیت لەداڕشتنی بەرنامەدا زۆر بەوردییەوە ڕەچاوی چۆنیەتی ئەو کارە بکەیت "بە نموونەکە دەتەوێت لەڕێگەی دیاردەیەکی بیرگۆڕکێوە کارێك لەسەر کەسێك ئەنجام بدەیت "دەبێت هەرچۆنێك بێت تاڕادەیەك شارەزاییەکەت لە لەچۆنیەتی کەسایەتی ئەو کەسە بێت وەك چۆن لەژیانی ڕۆژانەت دا

دەتەوێت هاوڕێیەکت بەکارێك ڕازی بکەیت دەبێت لەبەرنامەکەشدا بەهەمان جۆر ئەو شێوازە بەکاربهێنیت "هەروەها لە هەموو بەرنامەیەکدا پێویستە زۆر بەوردی ڕەچاوت کاتو شوێنی ئەو ڕووداوەیان ئەو کارە بکەیت بەپێی پێویست.

بۆ هەر بەرنامەیەکیش پێویستت بەسەرتایەك دەبێت کە لەڕێگەیەوە بچێتە بەرنامەکەوە "بۆ ئەم کارەش دەبێت هەمیشە لەشێوەی کەسەکانەوە دەست بەکاربێت چونکە شێوەی کەسەکان ڕۆڵی سەرەکی دەبینن بۆ پەیوەندی کردنی نێوان خۆتو ئەو کەسە ئەم کارەش لەپێش دەست پێکردنی تاقیکردنەوەکاندا دەبێت هەمیشە بەرنامەکەت ئامادەکردبێتو بەشێوەیەکی وێنەیی چۆنت دەوێت بەو شێوەیە لەخەیاڵی خۆتدا دروستی بکەو مەبەستت چ شتێك بوو بەڕوونی بیهێنە پێش چاوتو بەوردگەرییەوە نیشانەی بکە تاکو لەکاتی جێبەجێ کردنیدا ئەو مەبەستەی کە هەتە بتوانیت بیپێکیت لەبەرئەوەی بەرنامەکان لەخەیاڵدا چۆن هەستی پێبکەیتو دروستی بکەیت لەکاتی کرداری بینیندا بەهەمان شێوە ئەو بەرنامەیە دەبینیتەوە بەڵام بەشێوەیەکی ڕوونترو ڕاستی تر "وەك هەموو ئەو بەرنامانەی کەپێشتر لەڕاهێنانەکاندا کاریان پێدەکرێت. بۆ نموونە دەتەوێت بەرنامەیەك ئامادەبکەیت لەسەر هاوڕێکەت بۆ ئەوەی بێت بۆ لات "دیارە ئەم مەبەستەت دەبێت لەڕێگەی

بیرگۆڕكێی كاریگەرەوە جێبەجێ بكەیت "بۆ دروستكردنی بەرنامەیەك بۆ ئەم كارە دەبێت لەسەرەتادا شێوەی هاوڕێكەت لەلا ڕوون بێت یان وێنەكەت لەلا بێت بۆ ئەوەی بتوانیت لەڕێگەی وردگەرییەوە شێوەی هاوڕێكەت واتە وێنەی دەموچاوی لەبیری خۆتدا چەسپ بكەیت پاشان ئەو جێگەیە دیاری بكە كەمەبەستتە بۆ ئەوەی هاوڕێكەت بێت بۆ ئەو جێگەیە لەگەڵ كاتی هاتنیدان پاش ئامادەكردنو دیاری كردنی هەموو ئەو پێویستانە دەبێت نیشانە بەباری سایكۆلۆجی هاوڕێكەت بدەیت بۆ ئەوەی ڕازی بكەیت كەسەردانت بكات وەك ئەوەی چۆن لەسەرتادا دیاریت كردووە دەبێت هەمان بەرنامە دووبارەبكەیتەوە.

جێبەجێ كردنی بەرنامەكان

لە پاش ئەوەی كە توانیت هەردوو قۆناغی یەكەمو دووەم بەتەواوی جێبەجێ بكەیت دەتوانیت دەست بدەیتە كاری جێبەجێ كردنی ئەو بەرنامە خواستانەی كەخۆت مەبەستە "بەڵام پێویستە ئاگادار بیت لەوەی كەهەموو قۆناغەكانی خەواندنی خۆیی پەیوەندییان بەیەكترییەوە هەیەو پاش ئەوەی بەتەواوی ڕاهاتیت لەسەر ڕاهێنانەكانی دەتوانیت بەئاسانیو بەخێرایی هەرسێ قۆناغەكە لەیەك كاتدا جێبەجێ بكەیت بۆ نموونە هەر لەڕێگەی ئەو كلیلەی كە دروستت كردووە دەتوانیت كۆنترۆڵی خۆتی پێ بكەیتو لەماوەیەكی كەمدا بچیتە خەوی قوڵەوەو بەرنامەكانت جێبەجێ بكەیت لەگەڵ بەردەوامیت لەسەر ئەم كارە دەتوانیت هەر لەبەرنامەكاندا نیشانە بەوە بدەیت كە لەكاتی خەواندنو خەوی قوڵدا چاوت بكەیتەوە وەك چۆن لەژیانی ڕۆژانەدا دەتەوێت بەتەواوی كۆنترۆڵی خۆت بكەیتو پێویست بەجێگەی تایبەتیو پاڵ كەوتنو..هتد ناكات "بەمەش دەكرێت لەجێگەیەكی گشتیدا بتوانیت كاری خوێندنەوەی بیرو بیرگۆڕكێو سایكۆكینیزیاو پێشبینیو..هتد بكەیت.

بەڵام كاتێك دەگەیتە ئەم توانایە پێویستە دەست لەڕاهێنانی خەواندنی خۆیی بەرنەدەیتو بەردەوام ڕاهێنانی لەسەر بكەیت چونكە گەربێتو بەردەوام نەبیت ئەوا ئە بەرنامەیەی كەتایبەتە بەكاری خەواندنو لەخۆتداچەسپت كردووە ڕووەو لاوازبوون دەچێتو لەبیرت دەچێتەوە "هەروەها

لەكاتی كاركردنتدا لەسەر دیاردەكان بەتایبەت لە قۆناغی دووەمدا نابێت لەسەر هەموو دیاردەكان تاقیكردنەوەو ڕاهێنان بكەیت "بەڵكو پێویستە لەسەرەتادا دیاردەیەك كەخۆت ئارەزووی لێ بكەیت هەڵی بژێریتو لەسەری بەردەوام بیت تاكو سەركەوتنی تەواو بەدەست دەهێنیت پاشان دەتوانیت دەست بدەیتە ڕاهێنانەكانی دیاردەیەكی تر "ئەوەی لەم كارەدا گرنگەو پێویستە ئاگاداری بیت لەوەی كەنابێت بەهیچ جۆرێك پەلە لەكارەكانتا بكەیتو دابڕێیت چونكە ئەم بوارە جیاوازە لەبوارە زانستییەكانی ترو لەماوەیەكی كەمدا ناكرێت بتوانیت بە ئاسانی بگەیتە ئەنجام هەر بۆیە پێویستە زۆر بەوردیو بەردەوامی كاری تێدا بكەیت .

كاتێك توانیت لەگەڵ كاركردندا ڕەچاوی هەموو ئەم تێبینییە بكەیت و هەرسێ قۆناغەكەت بەسەركەوتوویی بڕی دەتوانیت هەست بەكارەكانی خۆت بكەیت لە هەرچی بوارێكدا بێت ، لەبەرئەوەی هەموو ئەم راهێنانە زیاتر وەك بنچینەیەك خراونەتە روو بۆ ئەوەی بتوانیت لەسەریەوە خۆت تازە گەریی تێدا بكەیت و بەپێی پێویستی خۆت كاری تێدا بكەیت بۆئەوەی بتوانیت لە شێوازی گشتی كارەكە بگەیت ئەوا دەتوانیت لەم نمونەیەوە مەبەستەكانی خۆت دابڕێژیت و كاریان تێدا بكەیت ، بەڵام ئەم

ثاراسايكۆلۆجی

نمونەیە تایبەت نییە بەیەك بوار وەك بیرگۆڕكێ یان سایكۆكۆنیزیا ، بەڵكو تەنها مەبەست لە چۆنیەتی كاركردنە ، خۆت دەتوانین بەپێی پێویستی خۆت بۆ هەموو بوارەكان كاری پێبكەیت .

كاتێك دەتەوێت كەرەسەیەك بەرز بكەیتەوە ، دەبێت لە سەرەتادا بەرنامەیەكی خەیاڵی بۆ كارەكە ئامادە بكەیت وەك باس كرا بۆ نمونە (من بەهێزم من دەتوانم ئەم كەرەسەیە بەرز بكەمەوە ، وردە وردە كێشە سوك دەبێت و بەرز دەبێتەوە ، واهەست بكە كەرەسەكە وردە وردە بەرز دەبێتەوە ، پاشان واهەست بكە كەرەسەكە وردە وردە دێتە خوارەوە) لە پاش ئەوەی ئەم بەرنامەیەت بەشێوەیەكی وێنەیی ئامادە كرد دەتوانیت هەر لەم بەرنامەیەدا كۆنترۆڵی كرداری چاوكردنەوە و بەئاگا هاتنەوە بەخۆت بدەیت (كاتێك دەچمە خەوی قوڵەوە پێڵوی چاوەكانم سوك دەبێت و دەكرێتەوە ، بەڵام لە كەرەسەكە زیاتر هیچ شتێكی تر نابینم ، پاش ئەوەی كارەكەم ئەنجام دا ، لە خەواندنی خۆیی بە ئاگادێمەوە بەبێ ئەوەی هەست بە هیچ ئازارێك بكەم) لە دوای ئامادە كردنی ئەم بەرنامەیە بەشێوەیەكی ورد و بەپێی پێویستی خۆت دەتوانیت دەست بدەیتە كاری

خەواندنی خۆیی و لەگەڵ ژماردنی چەند ژمارەیەکدا خێرا بچیتە خەوی قوڵەوە و ئەو بەرنامەیەی کە ئامادەت کردووە بەچاوکراوەییەوە جێبەجێی بکەیت و سەرکەوتن بەدەستبهێنیت.

جگە لە هەموو ئەو راهێنانەی کە خرانە روو دەتوانرێت هەر دیاردەیەك و بە چەند شێواز کاری پێبکرێت بەپێی ئاستی تێگەیشتن و کەسی ئارەزوومەند بۆ نمونە وەك وەستان یان خێراکردنی دڵی کەسێك لە رێگەی بیرگۆڕکێ وەیان لە کارحستن و بەکارخستنەوەی بەشەکانی تری هەناو .. هتد .

هەرچەندە پاراسایکۆلۆژی زنستە و زۆر لە کارەکان زانراوە بەم جۆرە کۆنترۆڵ بکرێت و کاری تێدا بکرێت ، بەلاّم بەهۆی ئەوەی چۆنیەتی کەسایەتی رۆڵی سەرەکی دەبینێت لەم بوارەدا زۆر جار رێدەکەوێت هەندێك کەس هەیە کە ناتوانن لە ماوەیەکی زۆر کەمدا بگەنە ئەنجام و پێویستیان بەکات و ماندوبوونێکی زۆر دەبێت ئەویش بەهۆی نامۆبوونیان بەرامبەر بەزانستی پاراسایکۆلۆجی و دیاردەکانی کە بەمەش بەرگرییەکی زاتی لەوکەسانەدا دروست دەکات کە دەبێتە رێگر لەبەردەم چەسپ بوون و کارکردنی هۆکارە بزوێنەرەکان و هێزی باوەڕ ، هەربۆیە لەسەرەتادا پێویستە ئارەزوومەند بەباوەڕێکی زانستی و عقڵێکی

پاراسایکۆلۆجی

زانستییەوە لەم بوارە بڕوانێت و بیروبۆچوونی خۆی لەم بوارەدا لەسەر وەهم بینا نەکات .

کۆتـــــایـــی

سەرچاوەكانى زنجيرەى پاراسايكۆلۆجى (1- 2)

1–مافوق مبدأاللذة سيموند فرويد

2–علم النفس الفردي اسحاق رمزي

3–مباديء علم النفس العامة يوسف مراد

4–اللغة والفكر عند الطفل جان بيا جيا

5–القوى الخفية وليم سير جيوف

6–الذكاء فؤاد البهي السيد

7–كيف يعمل العقل سيرل بيرت

8–قدراتك العقلية لورين بوشليت

9–باب المنوم والتنويم د.على كمال

10–من قراءة الآفكار وليم سير جوز

11–كشف اسرار التنويم المغناطيسي جودى الجر

12–سلسة كتاب البارا سايكولوجي وزارة الثقافة والاعلام

كتێبء بلآوكراوةكانى وةزارةتى رؤشنبيرى كة لة سالَى 2004 دا ضاثء هاوكارى كردوون

ز	ناوى كتێب	نووسەر / وەرطێر	جۆرى كتێب	جۆرى ضاثكردن
219	گەشتى كوردستان	گەلاوێژ	رۆمان	چاپكردن
220	ژيلەمۆى گەرميان	شێخ سەعيد شاكەلى	بيرەوەرى	چاپكردن
221	باڵندەكانى بەرباران	نەجات نورى – ئاكۆ كەريم	چيرۆك	چاپكردن
221	ڕەشەباى ژەهرو ئەنفال / بەشى دووەم	عەبدوڵا كەريم موحمود	راميارى	چاپكردن
222	پيرى كێوان	مەولود ئيبراهيم حەسەن	چيرۆك	چاپكردن
223	داقوق فى التاريخ	محەمەد جەميل رۆژبەيانى	مێژوويى راميارى	چاپكردن
224	چرپە چرپى ئەوديو ئازادييەكانى ژن	جەبار سابير	كۆمەڵێ ووتار	چاپكردن
225	ديارى كوردستان	ئا/ ئەحمەد باوەڕ	ڕۆنامەگەرى	چاپكردن
226	كيف الحقت كوردستان الجنوبية بالدولة العراقية ؟	خاليد دلێر	مێژووى – راميارى	چاپكردن
227	مهابادو كورتە مێژويەك	عومەر باڵەكى	مێژووى	چاپكردن
228	ناسيوناليزمو ناسيوناليمى كوردى	جەعفەر عەلى	راميارى	هاوكارى
229	شەپۆلێكى گەورە لە گوندێكى بچوكدا	پێشڕەو ئەحمەد	ڕەخنە	چاپكردن
230	بيبلۆگرافياى چاپوبلاوكردنەوە	ئەكرەم محەمەد	بيبلۆگرافيا	چاپكردن
231	ناتوانن پەيڤەكانم زيندانى بكەن	فەهمى قەرەداغى	بابەتى رۆژنامەوانى	چاپكردن
233	لە شنروێوە بۆ..	حەمەى فەرەج	بيرەورەى	چاپكردن
234	گۆڤارى تێكست/2	وەزارەتى رۆشنبيرى	گۆڤار	چاپكردن
235	بەسەرهاتى نيدى	مژدە محەمەد	منداڵان	چاپكردن
236	ئاواز گەلى كوردى	دڵشاد سەعيد	مۆسيقا	چاپكردن
237	رۆشنبيريمان	فوئاد تاهير	رۆشنبيرى	چاپكردن
238	خەونى سەربەخۆيى ..	عەتا قەرەداغى	راميارى	چاپكردن
239	كۆمەڵگەى داخراو	ئاسۆ جەبار	لێكۆڵينەوە	چاپكردن

240	كركوك الجريحة	**ئەحمەد رەشيد بيبانی**	**راميارى**	**چاپكردن**
241	فەرهەنگی شانۆيی	**كامەران سوبحان**	**فەرهەنگ**	**چاپكردن**
242	حيكايەتەكانی ئەنفال	**تەها سلێمان**	**هۆنراوە**	**چاپكردن**
243	ڕۆڵی گۆڤاری گەلاوێژ..	**محەمەد دلێر**	**رۆژنامەگەری**	**چاپكردن**
244	دەستەوارەیی نان بۆ مێژوو	كەمال رەئووف محەمەد	لێكۆڵینەوە	چاپكردن
245	میحرابی سێشەممە رۆمانسییەكان	دانا عەسكەر	هۆنراوە	چاپكردن
246	بزووتنەوەی شعوبیەت	سەلام عەبدولكەریم	راميارى	چاپكردن
247	مامۆستا عەزیز ژیانێكی پاكو شەهیدی دەستێكی ناپاك	ئا/ محەمەد عەبدولكەریم	بیرەوەری	چاپكردن
248	حزب الديمقراطي الكردستاني حركة قومية الكردية	د. شيركو عبدالله	راميارى	چاپكردن
249	جەمال تاهیر قارەمانی شۆڕشو زیندان	ئا/ محەمەد سۆڵەیی	بیرەوەری	چاپكردن
250	پیری شالیار	حەمە كەریم هەورامی	رۆمان	چاپكردن
251	شانۆكاری كورد لەیۆتۆبیای ئەزموونگەریدا	بورهان قەرەداغی	لێكۆڵینەوەی شانۆی	چاپكردن
252	سمی دەسەڵات	سالار ئیسماعیل	كورتە چیرۆك	چاپكردن
253	جەربەزە	سالّح محەمەد ئەمین	كورتە چیرۆك	چاپكردن
254	ئەڵوەنو ئەفسانە	فازڵ كەریم	لێكۆڵینەوەی ئەدەبی	چاپكردن
255	كاتم نییە بۆ شێتی	ئەرخەوان	چیرۆك	چاپكردن
256	بەرهەمەكوردییەكانی جەبار جەباری	سمكۆ جەباری	رۆژنامەگەری	چاپكردن
257	بیبلۆگرافیای نووسینەكانی هەڤاڵ مام جەلال	ئا/ دلێر ئەحمەد	بیبلۆگرافیا	چاپكردن
258	تێكست	چاپو بڵاوكردنەوە	گۆڤار	چاپكردن
259	الخاتم	محیی‌الدین زەنگەنە	شانۆگەری	چاپكردن
260	ئاوێنەم شكاند	كەژاڵ ئەحمەد	هۆنراو	چاپكردن
261	الشبك الكورد المنسيون	احمد شوكت	راميارى	چاپكردن
262	رابەری رۆژنامەگەری نهێنیی ..	نەوزاد عەلی ئەحمەد	رۆژنامەگەری	چاپكردن

263	پزشیكی ڤێترینەری	د. فەرەیدون عەبدولستار	ڤێترینەری	چاپكردن
264	جینۆسایدو كالّبونەوە	لەتیف فاتح فەرەج	ڕامیاری	چاپكردن
265	فاتە	رەزا سەید گوڵ	رۆمان	چاپكردن
266	حركە القومیە الكردیە...	د.كاوس قەفتان	رامیاریی	چاپكردن
267	لەشنرویۆە بۆ....	حەمەی فەرەج	بیرەوەری	چاپكردن